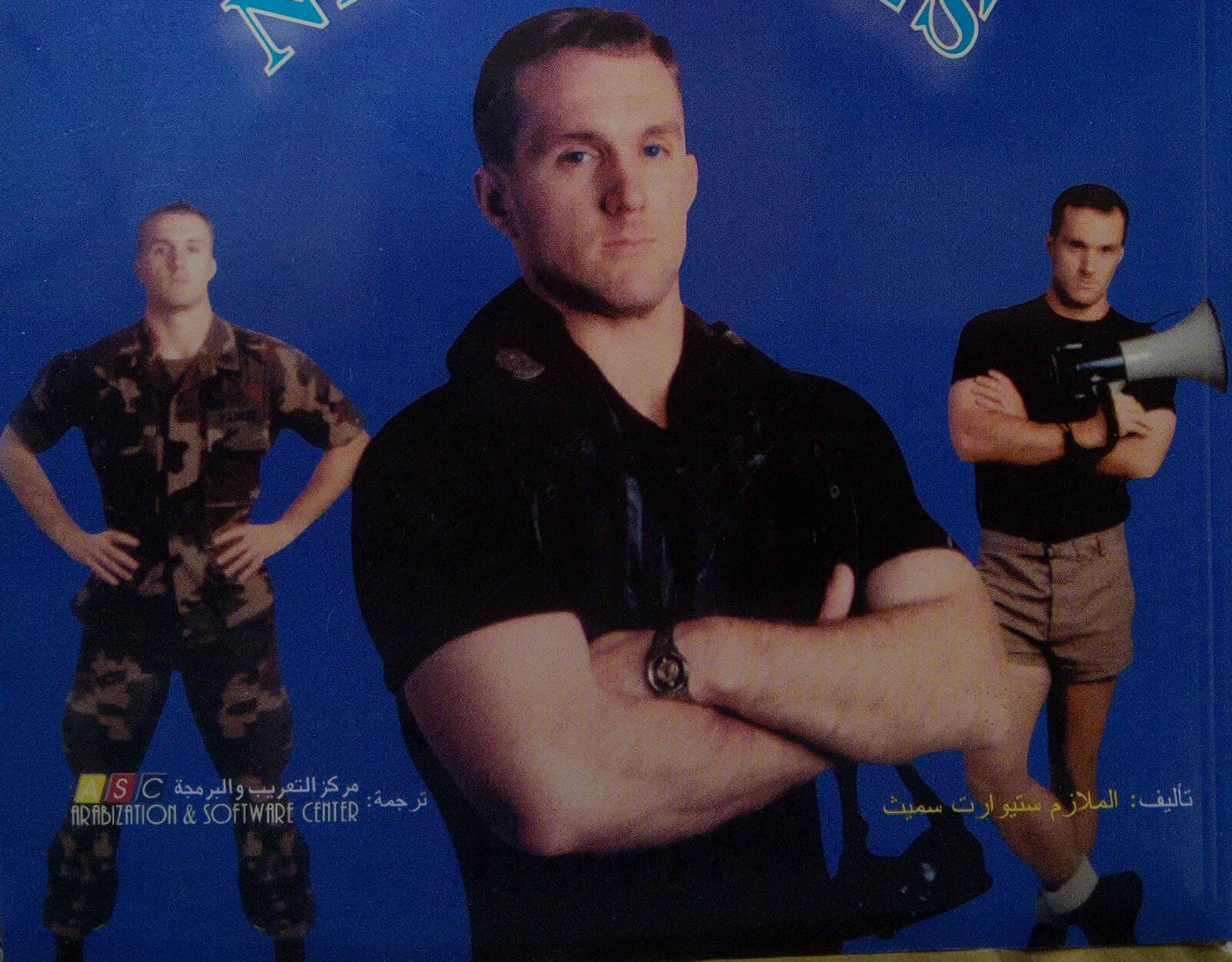
FIVE STAR

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الدليل الكامل إلى
اللياقة البدنية
لنخبة قوات البحرية الأميركية

NAVY SEALS



تاليف: الملازم ستيوارت سميث

ترجمة: مركز التعريب والبرمجة ASC
ARABIZATION & SOFTWARE CENTER

الدليل الكامل إلى

اللياقة البدنية

لنخبة قوات البحرية الاميركية

NAVY SEALS

تأليف: الملازم ستيوارت سميث

ترجمة:
مركز التعريب والبرمجة

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى
1419 هـ ـ 1999م

ISBN 2-84409-774-X

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير - بناية الريم
هاتف وفاكس: 785107 - 786233 - 860138 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب. 5574-13 بيروت - لبنان
بريد الكتروني: Email: asp@asp.com.lb
العنوان على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

المحتويات

مُقدِّمة

إن هذه التمارين معدة لإجتياز تدريب القوات البحرية الجوية البريـــة الأميركية SLAES أو أيّ أمر آخر!

من شأن أيّ أمرءٍ يتمتع بصحة جيدة أن ينفّذ هذه التمارين. إذ يشتمل الكتاب على أكثر من سبعين تمريناً مختلفاً مرفقاً بصور لحركات الشدّ والرياضة والعدو والسـباحة. فيتعلّم القارىء من خلال ما يفوق مئة وخمسين صورة كيفية تنفيذ كـــلّ تمريـــن مـــع التقنيات الصحيحة الخاصة بالعَدْو والسباحة والتدرّب، وذلك مع أكثر الأشخاص لياقـــة في العالم، أفراد القوات البحرية الجوية البرية للأسطول الأميركي!

وقد يتساءل القارئ كيف يمكن لهذا التدريب أن يعدّه لأي شيء آخر. والواقع أنـــه إذا خاض المتدرّب التحدّي وأتمّ بنجاح الإثني عشر أسبوعاً في التمـــــارين، ســـيصبح مستعدًّا جسدياً لاجتياز أي تدريب عسكريّ آخر، في التدريب الأساســـــيّ – الجيـــش، الأسطول، القوات الجوية، الوحدات البحرية – إلى التدريب الأساسي على التدمير تحت الماء للقوّات البحرية الجوية البريّة (BUD/S). وحتى إن لم تكن لديه الرغبة للتطـــوّع في الجيش ويستمتع بالعمل خارج المنزل يومياً، فإنه سيجد نفسه في وضـــــع جســـديّ ممتاز.

الأهم في هذا كله أن الثقة التي سيكتسبها المتدرب بنفسه ستبدّل حياته. فـــهو لـــم يكن يوماً قادراً على القيام بـــ PUSHUP 750 في تمرين واحد وعلى إتمـــام التمريـــن المنهك المؤلف من 4 أميال من العدو وميل من السباحة وثلاثة أميال من العـــدو فـــي ساعة ونصف. غير أنه مع هذا البرنامج الذي تتابع فيه التمارين خطوة خطوة سيتمكن

من إنجاز المستحيل. كما أن لهذا التدريب تأثيراً مذهلاً على الحياة الشخصية والمهنية! فهو يكسب المرء ثقة بقدراتها لا يمكن للآخرين تجاهلها. وسيرى فيه المدير والأصدقاء والزملاء شخصاً رشيقاً يتمتع باللياقة والثقة ولا يصعب عليه إنجاز شيء وستمكنه طاقته من العمل طوال اليوم، العودة إلى المنزل واللعب مع الأطفال أو القيام بأي أمر آخر.

ولنعترف بأن الانطباعات الأولى هي التي تدوم. فعندما تدخل عزيزي القارىء غرفة مليئة بالناس، فإن أول ما يلاحظونه هو مظهرك – طولك، وزنك، وزنك وجسدك. والواقع أنك بعد إتمام هذا التدريب ستلاحظ بأن مظهرك يفرض على الناس احترامك فوراً. وعندما تبدأ بالاختلاط والتحدث معهم، فإن كلماتك وحركاتك ستوحي لهم بالثقة. والثقة هي أفضل ما يمكن أن يميزك. غير أن هذا التدريب لا يمكن أن يكسبك الثقة آلياً، بل معه سيساعدك على بنائها تماماً كما يساعدك على بناء قوتك وقدرتك على الاحتمال.

الاستعداد لتدريب القوات البحرية / البرية / الجوية (BUD/S)

إن الهدف الأول الذي يسعى إليه هذا البرنامج التدريبي يتمثل بإعداد الأفراد للتصدي للتحديات التي سيواجهون أثناء التدريب الأساسي على التدمير تحت الماء للقوات البحرية البرية الجوية الأميركية BUD/S.

أما الهدف الثاني فينص على تدريب الرجال والنساء من خلال برنامج مضنٍ يمتد على 12 أسبوعاً سيشكل لهم تحدياً كلّ يوم. غير أن هذه التمارين ليست للمبتدئين! على المتدرب أن يكون متمتعاً بلياقة بدنية عالية قبل المباشرة بتطبيق هذا البرنامج. تركز هذه التدريبات على العدو والسباحة والتدريب. ويتألف التدريب البدني الذي يدعى أيضاً بكمال الأجسام في تمارين متكررة لبناء العضلات والاحتمال تجعل جسدك أكثر رشاقة وعضلاتك أكثر بروزاً مما كنت تحلم.

لتحقيق الهدف الأول لهذا التدريب يجب الاستعداد لاجتياز "امتحان الدخول" الذي

تجربه قوات سيل SEAL الخاصة، والمعروف أيضاً باجتياز القوات البحرية الجوية البرية للياقة البدنية وهو يتألف مما يلي:

500 يارد من السباحة الجانبية أو سباحة الصدر (10 دقائق من الراحة).

أكبر عدد ممكن من Pushups خلال دقيقتين (دقيقتان من الراحة).

أكبر عدد مكن من Situps خلال دقيقتين (دقيقتان من الراحة).

أكبر عدد ممكن من تمارين Pull-ups (10 دقائق من الراحة).

1,5 ميل من العدو بالحذاء والسروال.

ويشكل هذا وحده تدريباً مضنياً! وسيتم تكراره مرة كل أربعة أسابيع لمعرفة مدى التقدّم الذي أحرزه المتدرّب. وقد لا يطرأ تغير على الدرجات في الاختبار الثالث والرابع، إذ أنك تكون في الأسابيع الأقسى في التدريب والأكثر إنهاكاً (خاصة إن كنت تقوم بجميع التمارين). ولكن مع حلول الأسابيع الثلاثة الأخيرة، من الأسبوع العاشر وحتى الثاني عشر، تعود إلى بناء قوتك وسرعتك من جديد. وبعد انتهاء الأسبوع الثاني عشر، إبدأ من جديد بالأسبوع الأول وقم باختبار قوات السيل. فبعد مرور الأسابيع الثلاثة الأخيرة ستلاحظ ازدياداً ضخماً في الأعداد وانخفاضاً ملحوظاً في الوقت.

والهدف من الأسابيع الثلاثة هو تفادي فرض التدريب. فإن كان هذا التدريب مصحوباً بتمارين رفع أثقال كبيرة وسباحة لمسافات أطول وعدو خلال الأسابيع "السهلة"، لن تتمكن من الشعور بالمكاسب الكبرى التي سيلاحظها الرياضي الذي أخذ قسطاً وافياً من الراحة.

إليك في ما يلي الفترات الأدنى لاجتياز اختبار اللياقة البدنية لقوات SEAL. والواقع أن هذه النتائج ليست صعبة البلوغ. غير أن النتائج المتدنية لا تخوّلك الالتحاق بتدريب الـ BUD/S نظراً للمنافسة القوية بين متقدمين ذوي كفاءات عالية. والنتائج التنافسية هي متوسط النتائج التي أحرزها أشخاص تم قبولهم في الـ BUD/S. أما

النتائج الأفضل فهي تلك التي بلغها رياضيون ستتنافس وتعمل معهم عند انضمامك إلى الـ BUD/S.

	النتائج الأدنى	هامش المنافسة	النتائج الأفضل التي رأيتها
سباحة (بالدقائق)	12:30	8:30 - 7:00	5:45 سباحة جانبية
Pushup دفع	42	120 - 100	150
Sit ups جلوس	50	120 - 100	135
Pull-ups سحب	8	30 - 20	42
1,5 ميل (بالدقائق)	11:30	10:00 - 8:30	7:45

وبالرغم من عدم وجود نتائج قصوى "لامتحان الدخول"، يستحسن بذل أكبر مجهود ممكن في جميع المجالات للتمكن من منافسة الكفاءات العالية التي تسعى للالتحاق بهذا التدريب.

والواقع أن عدد تمارين الـ Pushups وSitups سيزداد بعد انتهاء الاثني عشر أسبوعاً من التدريب. كما أن الوقت الذي ستحتاجه لاجتياز 1,5 ميل عدواً سينخفض بفضل التدريب الذي سيجعل ساقيك ورئتيك أكثر قوة مما كانت عليه يوماً. كما سينخفض الوقت الذي ستحتاجه لاجتياز 50 يارد بالسباحة الجانبية أو سباحة الفراشة لكثرة تمارين السباحة التي ستقوم بها. وسيساعدك الوصف والصور المفصلة التي ستستعملها في تدريب الـ BUD/S على تحسين تقنياتك وإتقانها.

حول تدريب الـ BUD/S

يعتبر التدريب الأساسي على التدمير تحت الماء لقوات الـ SEAL واحداً من البرامج العسكرية الأكثر تطلباً للمجهود الجسدي في العالم. وتدوم فترة التدريب الستة وعشرين أسبوعاً، وتزداد صعوبة أسبوعاً بعد آخر، والواقع أن أحداً لا يتخرج من الـ

من دون أن يواجه تحدياً بشكل أو بآخر. فمن غير الممكن الاستجابة لجميع متطلبات هذا التدريب الشاق من دون تصميم ذهني على النجاح. والتخرج من الـ BUD/S ممكن، فآلاف اجتازوه بنجاح. لكن ما من فرد في الـ SEAL إلا ويعترف بأن تحدياً شخصياً دفعه إلى الاستمرار والنجاح. لهذا السبب يدعى الـ BUD/S "أقسى تدريب عسكري في العالم".

يتوزع تدريب الـ BUD/S على ثلاثة مراحل، وفي ما يلي وصف لكلّ مرحلة:

المرحلة الأولى (تكييف أساسيّ)

تمتد المرحلة الأولى على تسعة أسابيع. يتم التدرّب في الأسابيع الأربع الأولى على العدو بالجزم فوق الرمل الناعم، وعلى السباحة بالزعانف في المحيط وعلى القيام بعدد لا يصدّق في حركات السحب Pull-ups والدفع Pushups والركلات. وسينسحب قسم من المتقدمين بمعدّل شخص كل يوم خلال الأسابيع الأربع الأولى. يُعرف الأسبوع الخامس بـ "أسبوع الجحيم". إذ يخضع خلاله المتدربون لـ 120 في التدريب المتواصل مع فترات قليلة من النوم، تتراوح بين 3 و4 ساعات خلال الأسبوع بكامله. وهو يعرف أيضاً "بالأسبوع التحريضيّ" لأنه يشكل الاختبار الأقصى لرغبة الطالب البدنية والذهنية بأن يصبح فرداً من الـ SEAL. وعادة ينسحب 50% من مجموع الطلاب أو يصرفون لأسباب طبية عند نهاية الأسبوع الخامس.

ما الغاية من أسبوع الجحيم؟

إن تجربة أسبوع الجحيم تعلم الطلاب كيفية التصرف في أوضاع البرد والظلمة واليأس. وهي تثبت لجميع أفراد الـ SEAL بأن الجسم البشري قادر على بذل 10 أضعاف المجهود وتحمل 10 أضعاف الألم والانزعاج التي يظن الإنسان العادي أنه قادر على تحملها. فيتعلم المتدربون كيف يحافظون على هدوئهم ويتصرفون بحكمة في الأوضاع العدائية وكيف يصمدون في المحن، والأهم من ذلك أنهم يتعلمون قيمة العمل

ضمن الفريق. أما الأسابيع الثلاثة الأخيرة في المرحلة الأولى فيمضيها الطــلاب فــي تعلّم استكشاف المياه ويراجعون بعضاً من اختبار الــ 120 ساعة الشخصي. ونادراً مـا ينسحب أحد بعد أسبوع الجحيم.

المرحلةالثانية (الغطس)

تدوم مرحلة الغطس سبعة أسابيع. خلال هذه المرحلة تستمرّ التمـــارين البدنيــة ويصبح التدريب أكثر مشقّة. فاجتياز مسافة الأربعة أميال عدواً يجب أن يكون أســرع بدقيقة، وسباحة الميلين أسرع بخمس دقائق، كما أن الوقت الذي يسجله الطـــالب فــي سباق الحواجز يجب أن ينخفض في كلّ أسبوع في المرحلة الثانية وعلى رأس أولويات هذا التدريب البدني المتدرّج الصعوبة، تأتي مهمّة تعليم الطلاب الغطس معتمدين علــى جهاز التنفس المائي الذاتي الاحتواء SCUBA. ويتعلّم الغطـــاس نوعيــن مــن الــــ SCUBA: التيار المفتوح (هواء مضغوط) والتيار المغلق (إعادة تنفــس الأوكســيجين 100%) بعد المرحلة الثانية يصبح الطلاب غطاسي قتال أساسيين، ويكتســبون قــدرة بدنية على الغوص لأميال وعلى القيام بمهمات متنوعة. وهذه المهارات تميز قوات الــ SEAL عن باقي قوات العمليات الخاصة.

المرحلة الثالثة (الحرب البرية)

تمتد المرحلة الثالثة على ثلاثة أسابيع، أي في المرتبة الأولى التدرّب على التدمير والاستكشاف والحرب البريّة. بيد أن هذه المرحلة هي أكثر المراحل تطلّبــاً للمجــهود الجسديّ. إذ يجب القيام عدة مرات أسبوعياً باجتياز عشرة أميال عدواً وأربعة أميـــال سباحة وبمئات من تمارين الدفع Pushups والسحب Pullups والجلوس Setups. كمـــا يتم إتقان مهارات أخرى كالملاحة البريّة واستخدام الأسلحة الصغيرة، ووضع الخطـــط للوحدات الصغيرة وتقنيات الحراسة، واستعمال المتفجرات العسكريّة. ويجـــري هــذا التدريب في جزيرة سان كليمانت. وعليك الذهاب إليها قبل أن تعلم أي شيء آخر حول

التدريب البدني والتقني المتقدّم الذي يخضع له أفراد الـــ BUD/S في المرحلة الثالثة.

التدريب على العدو

يعتبر العدو بالنسبة إلى معظم طلاب الـــ BUD/S من التمارين الشاقة التي تشكل تحدّياً بدنياً وذهنياً صعباً، فمن الأهمية بمكان أن يملك الطالب قاعدة متينة في مجـــال العدو قبل أن يلتحق بالـــ BUD/S، وإلا فإنه سيصاب بأذى فـــي المرحلـــة الأولـــى، وسيزداد احتمال انسحابه في برنامج الـــ BUD/S. فالركض أربع أو خمـــس مـــرات أسبوعياً لمدة ثلاثة أشهر قبل الإلتحاق بالـــ BUD/S هو أمر بالغ الأهمية. وقد خصص الفصل الخامس لتعليم التقنية الصحيحة للعدو على الرمال وتجنب الإصابات الشائعة.

التدريب البدني لدى الـــ BUD/S

قوة الجزء الأعلى من البدن هي أمر ضروري لدى الـــ BUD/S. تـــدوم التمـــارين البدنية لساعتين على الأقل وذلك من ثلاث إلى أربع مرّات أسبوعيّاً. وأنا أنصحك بـــأن لا تتقدم للـــ BUD/S إن لم تمارس أبداً التمارين المقترحة في هذا الكتاب. إذ يجب أن تكـــون قادراً على القيام بعدة مئات من حركات الدفع والسحب والجلوس والركل في تدريب كـــامل لذا مارس هذه التمارين الآن، قبل الالتحاق ببرنامج للـــ BUD/S التدريبي.

> **تحذير:** أظهرت بعض الدراسات أن بعض هذه التمارين (تمارين الركل، وشدّ عضلات الساقين والبطن...) مؤذية لمنطقة أسفل الظهر. إلا أن أفراد الـ SEAL يمارسون هذه التمارين لأكثر من ثلاثين سنة. كما أن أعضاء سابقين في الـ SEAL بلغوا العقد الخامس والسادس من العمر وظلوا يمارسونها. بالتالي قم بهذه التمارين على مسؤوليتك الشخصية!

التدرّب على السباحة في الـــ BUD/S

على الملتحق ببرنامج الـــ BUD/S أن يجتاز أسبوعياً ميلين مـــن الســـباحة فـــي المحيط مرتدياً الزعانف. فمن الأهمية بمكان التدرب على السباحة بالزعانف قبل القدوم

إلى الـ BUD/S. فهذه السباحة تقوّي الكاحلين وعضلات الردفين الثانية. وما من طريقة أخرى لإعداد نفسك لهذا النوع من التدريب الذي سيكون أكثر صعوبة إن لم تستعدّ له. بيد أن التحدي الأكبر الذي يواجهه طلاب الـ BUD/S يكمن في تحمّل حرارة المياه التي تبلغ 70 درجة في الصيف و55 درجة في الشتاء. ولا يطول الأمر حتى تهبط حرارة الجسد تحت أثر برودة المياه. والواقع أن أي عضو في الـ SEAL يؤكد بأن التعوّد على البرودة كان الجزء الأصعب في التدريب. كما أن البرودة الشديد كانت وراء انسحاب العديد من الطلاب.

تسلق الحواجز في الـ BUD/S

تسلق الحواجز الخاص بالـ BUD/S هو اختبار لقوة الجزء الأعلى من البدن ولقدرة جهاز القلب والشرايين على التحمّل. والطريقة الوحيدة للتقدّم في هذا التدريب هي في التمرين المستمرّ. ومن المفيد تسلّق الحبال والقيام بمئات من تمارين السحب Pull-ups قبل الالتحاق بالـ BUD/S، فالحواجز المكوّنة من الحبال والمحاطة بالرمل الناعم تشكّل تحدّياً شاقّاً لأيّ كان، بيد أنها تحطّم شخصاً أهمل تمارين الجزء الأعلى من البدن. تدرّب بالتالي على تسلق الحبال بقدر تدرّبك على العدو، من أربع إلى خمس مرّات أسبوعيّاً!

ملاحظات أخيرة حول الـ BUD/S

يعدّ برنامج الـ BUD/S التدريبيّ "أصعب تدريب عسكري في العالم"، إنه يشكل تحدّياً ذهنياً وبدنياً على السواء. وسيمارس المدرّبون سلطتهم في إعطاء الأوامر لجسدك طيلة ستة شهور. عليك بالتالي أن تكون بأفضل حالة بدنية لتنجح في اختبار الـ BUD/S. والأهم من ذلك أن تكون قويّ الذهن والتركيز وإلا أصبحت واحداً من الـ 70 – 75% من المنسحبين من التدريب. والواقع أن برنامج التدريب الذي أقترحه عليك سيجعلك لائقاً بدنياً للالتحاق بالـ BUD/S. فإن كانت لديك الرغبة باتباع هذا البرنامج يومياً، ستكتسب اللياقة الضرورية للنجاح باختبار الـ BUD/S، فتكون بذلك

مستعدّاً بدنياً، أما الاستعداد الذهني فهو أمر عائد إليك!

هذا ما عليك الاستعداد له:

	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
أربعة أميال من العدو ضمن مدة محددة	أربعة أميال من العدو ضمن مدة محددة	أربعة أميال من العدو ضمن مدة محددة
سباحة لميل واحد	سباحة لميلين في المحيط	سباحة من ميلين إلى ثلاث أميال في المحيط
تسلق الحواجز	تسلق الحواجز	تسلّق الحواجز
50 م من السباحة تحت الماء*	5,5 ميل من السباحة في المحيط*	15 ميل من العدو ضمن مدة محددة*
تمارين للجزء الأعلى من البدن	تمارين للجزء الأعلى من البدن	تمارين للجزء الأعلى من البدن
عدو فوق الرمل الناعم	عدو فوق الرمل الناعم	عدو فوق الرمل الناعم
أسبوع الجحيم*		

* تمارين لمرة واحدة، أما التمارين الباقية فتمارس أسبوعيًّا

كيف تحضّر نفسك ذهنيّاً للالتحاق بالــ BUD/S؟

الواقع أن الاستعداد البدني سيكسبك عناداً وقساوة ذهنية. فثقتك بنفسك ستنمو تدريجياً مع قوة احتمالك التي ستزداد يوماً بعد يوم. ويقينك الداخليّ بأنك قادر على إتمام هذا البرنامج الصعب من دون التفكير بالانسحاب، هو سر النجاح في الـ BUD/S فبالنسبة إلي، كانت معرفتي بأني لو انسحبت سأخدم على سطح سفينة لخمس سنوات كانت حافزاً كافياً للاستمرار. وكان لزملائي الباقين أمراً أرادوا أن يثبتوه لأنفسهم أو لعائلاتهم أو لأصدقائهم. ويكمن السرّ في إيجاد حافز للنجاح، والتركيز على

هذا الحافز حين تطول الأيام وتكون الليالي في بدايتها. وخلال أسبوع الجحيم فكر بإمضاء كل ساعة على حدى. ولا تعتقد أنه بسبب إرهاقك وعدم مضي أكثر من ساعتين من أصل 120 ساعة، فأنت غير قادر على إتمام أسبوع الجحيم. فكّر عوضاً عن ذلك بأنك ستستمرّ حتى يحين موعد الوجبة المقبلة فخلال أسبوع الجحيم ينعم الطلاب بساعة من الراحة تقريباً كل ست ساعات، يجلسون خلالها ويتناولون الطعام.

المياه الباردة

من المفيد التعوّد على حرارة مياه المحيط، خاصة تلك التي تبلغ درجتها الستينيات. والواقع أن السباحة في البحر وركوب الأمواج هما الطريقتان الأفضل للاستعداد "لمنطقة ركوب الأمواج". وفي حال عدم توفر ماء البحر، إسبح بالزعانف في حوض سباحة لمدة ساعتين بضعة مرات أسبوعياً. وعليك أن تدرك بأن مدربي الـ BUD/S لن يبقوك في الماء سوى لفترة محدودة من الزمن – فلا شيء يدوم إلى الأبد.

الأمان!

لا أنصحك بالسباحة بمفردك في الحوض أو في البحر. فأعضاء الـ SEAL لا يسبحون من دون مرافق مهما كانوا يفعلون. فإن لم يكن لديك صديق يشاطرك اهتمامك لهذا النوع من التمارين، فليراقبك منقذ أثناء قيامك بالسباحة.

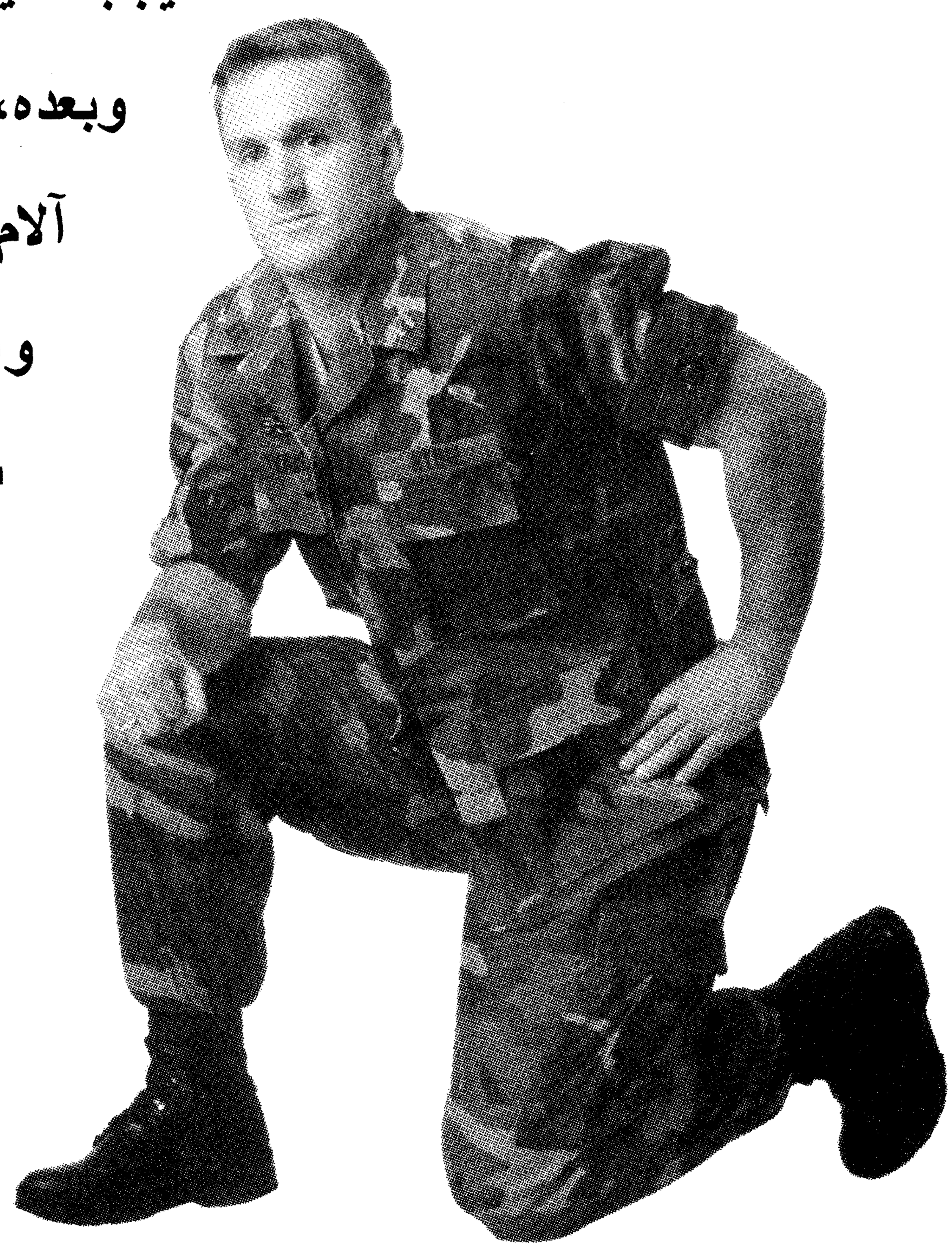
حظاً سعيداً – مع أمنياتي بأن تجد الحافز الذي يمنعك من الانسحاب!

التجهيزات والتسهيلات المطلوبة لــهذا التدريب



- توفر حوض ســباحة، إمــا 25 م أو 25 يارد، و50 م أو 50 يارد.
- توفر حلبة أو منطقـــة للعــدو محــدّدة المسافة، 400 م/400 يارد.
- توفر قضبان سحب Pull-up وقضبـــان متقابلة.

تمارين الشدّ



يجب القيام بتمارين الشدّ التالية قبل كل تدريب وبعده، فمن شأن هذه التمارين أن تقلل أو تمنع آلام العضلات نتيجة النشاط البدني القاسي والواقع أن التمطي لايستغرق من الوقت سوى دقائق معدودة (ويستحسن تخصيص 10 دقائق قبل التدريب و10 – 15 دقيقة بعده). فإن مارست هذه التمارين بانتظام، ستقلل من خطر تعرضك للإصابات كما ستشعر بألم أقلّ في العضلات وستزداد مرونتك البدنية، مما يسهم في جعلك سباحاً وعدّاءً أسرع.

تمارين الشدّ

التمارين	عدد المرات/المدة
هرولة	1/4 ميل
دوران الرقبة	30 ثانية
الذراع والكتف	30 ثانية لكل ذراع
دوائر الذراع	1 دقيقة
الصدر	30 ثانية
البطن	30 ثانية
أسفل الظهر	30 ثانية
شد عضلة الأربيّة	30 ثانية
شد الشريط الحرقفي	30 ثانية لكل ساق
الفخذين	30 ثانية لكل ساق
ملامسة إصبع القدم	30 ثانية
بطة الساق	30 ثانية لكل ساق
أوتار المأبِض	30 ثانية
قفز	25 (4 خطوات)

تمارين دوران الرقبة

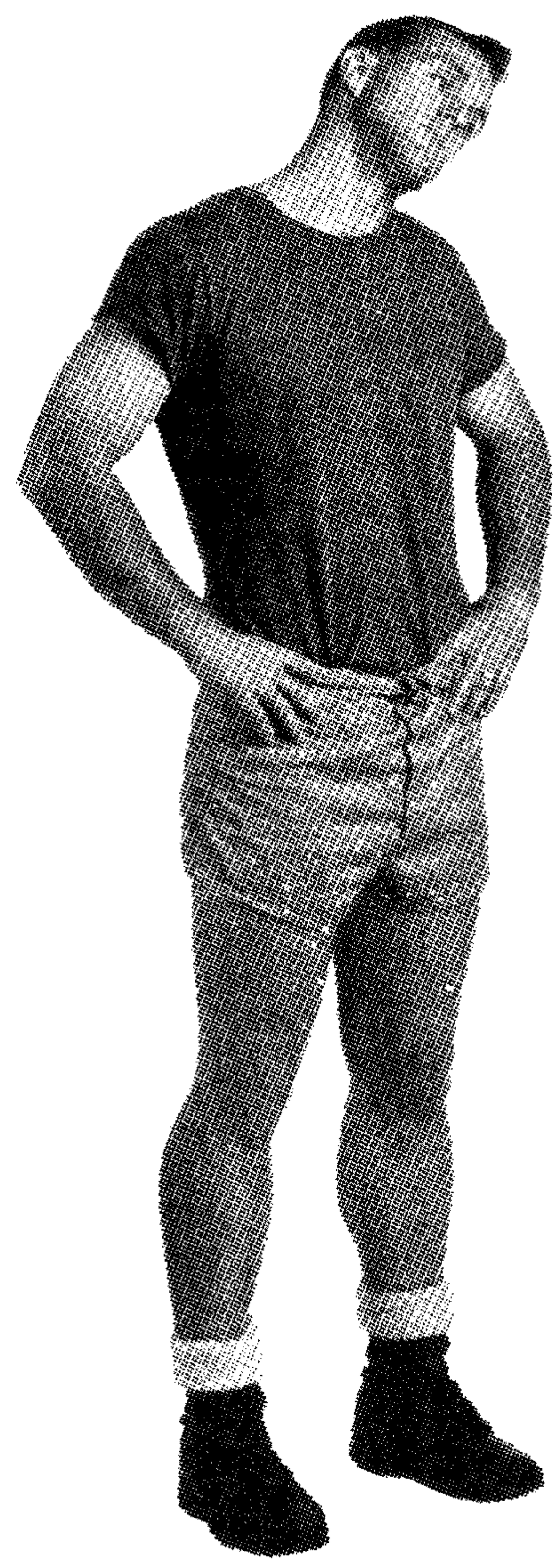




من الأمام إلى الخلف

أرخ عضلات العنق وحرك رأسك ببطء نحو الأعلى والأسفل. حاول ملامسة صدرك بذقنك أثناء حركة خفض الرأس. كرّر هذا التمرين لمدة 30 ثانية.

تمارين دوران الرقبة





من جانب إلى آخر

أرخ عضلات العنق وحـــرّك رأســـك ببطء نحو اليميـــن واليســـار. حـــرّك رأسك وكأنك تحاول ملامســـة كتفـــك بأذنك. كرّر هذا التمريـــن لمـــدّة 30 ثانية.

تمارين شدّ الذراع والكتف

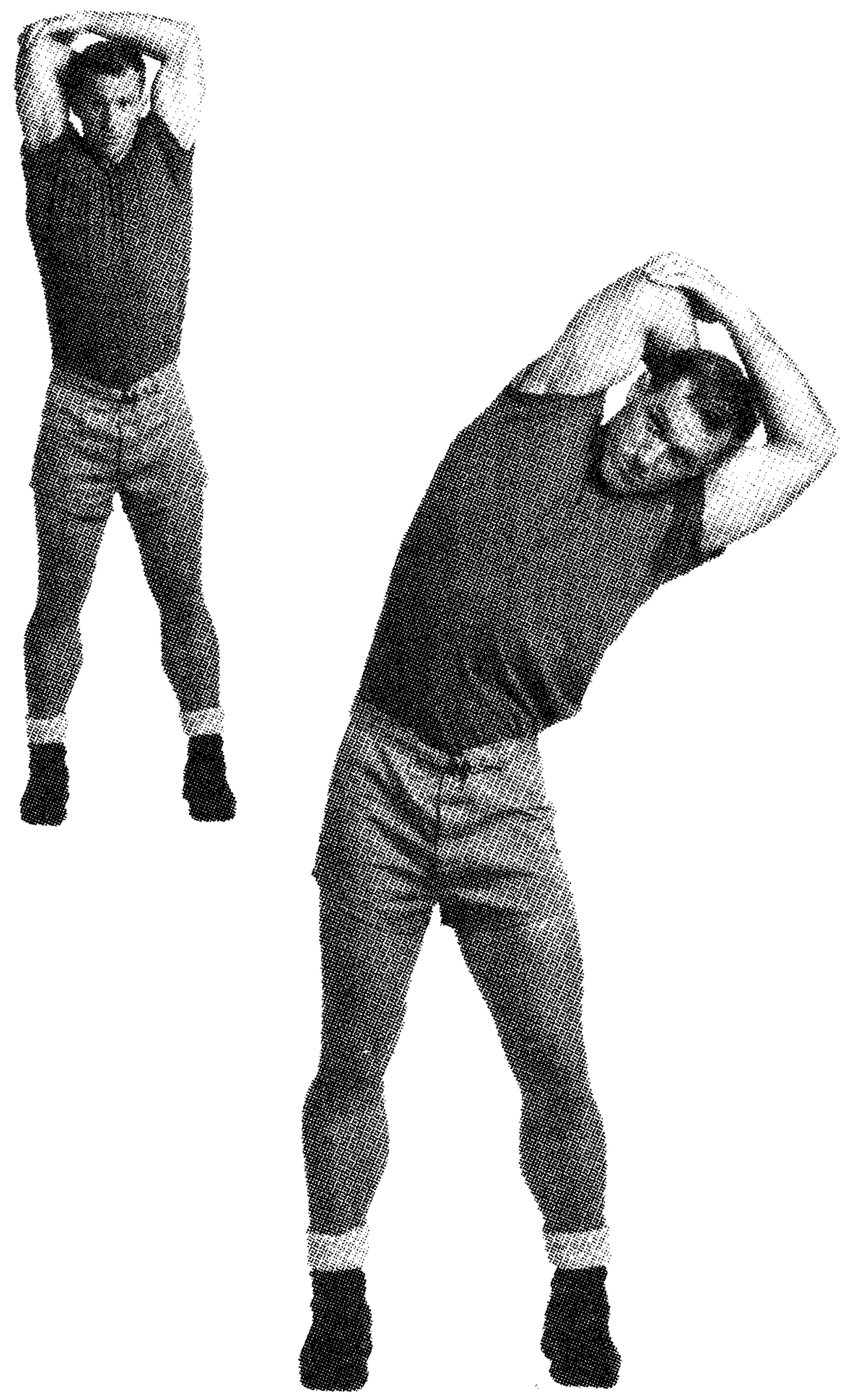


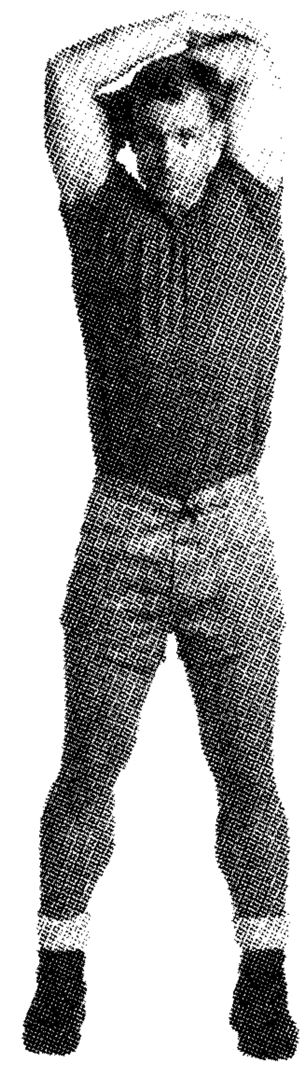


التمرين الأول

أمسك ذراعك اليسرى بيدك اليمنى عند المرفق وشدّها نحو جسدك. ثبتها لمدة 15 ثانية ثم بدّل إلى الذراع اليمين.

تمارين شدّ الذراع والكتف



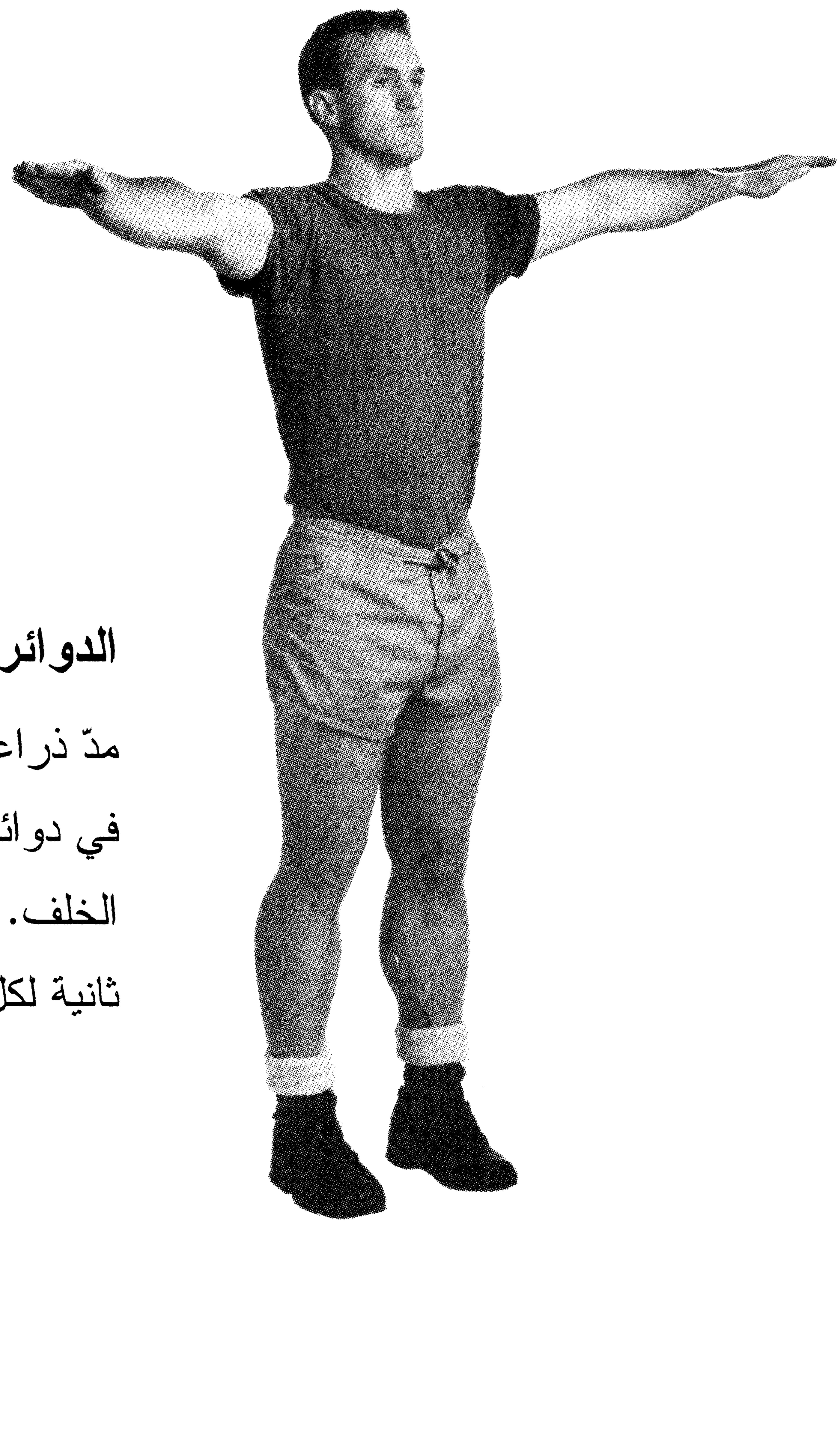




التمرين الثاني

مدّ ذراعيك فوق رأسك. أمسك ذراعك اليمنى بيدك اليسرى عند المرفق. إضغط ذراعك باتجاه رأسك وانحن أثناء الضغط، مع شدّ الذراع والكتف والظهر. ثبت نفسك لـ 15 ثانية ثم كرر التمرين على الذراع الأخرى.

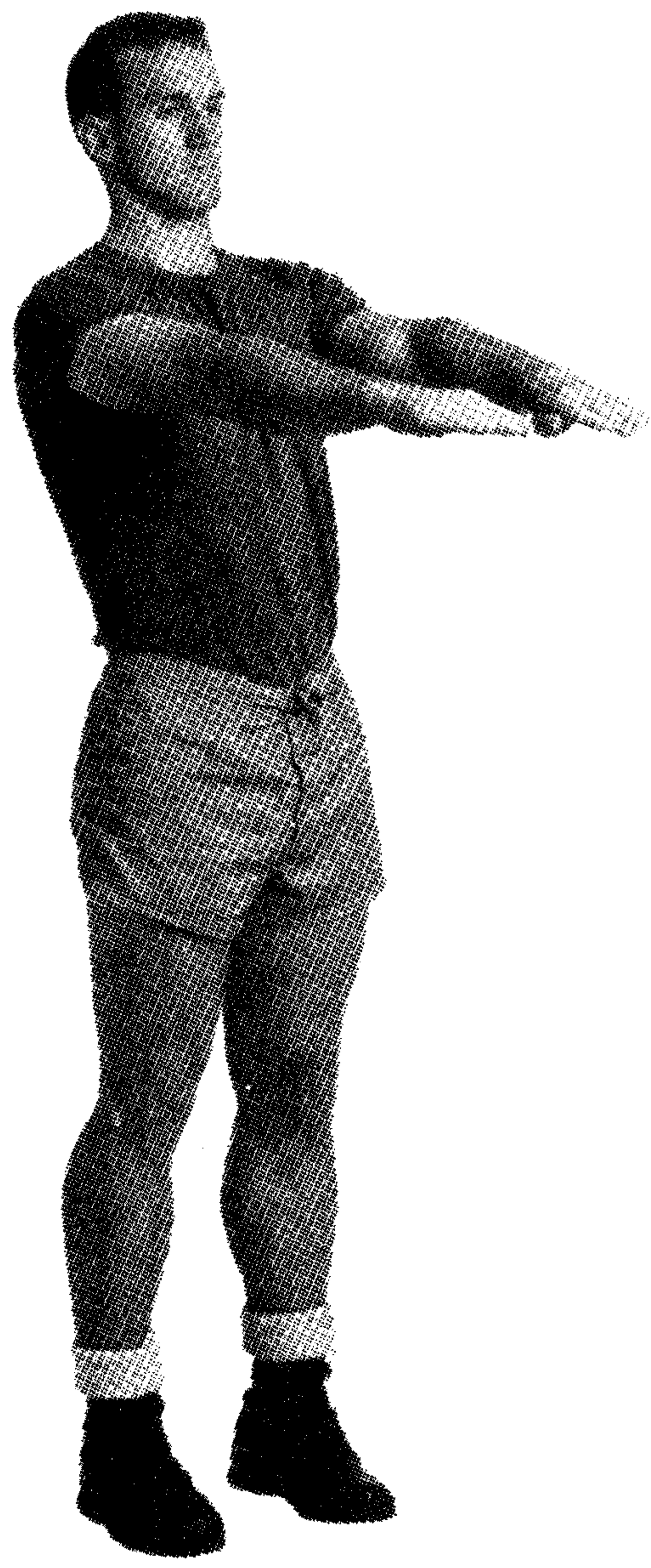




الدوائر الجانبية

مدّ ذراعيك من الجانبين. حرّكـــهما في دوائر صغيرة نحو الأمام ونحو الخلف. تابع التمرين لمدة ثلاثيـــن ثانية لكل اتجاه.

دوائر الذراع





الدوائر الأماميّة

مدّ ذراعيك إلى الأمام، حرّكهما في دوائر صغيرة نحو الداخل والخارج. تابع التمرين لمدة ثلاثين ثانية لكل اتجاه.

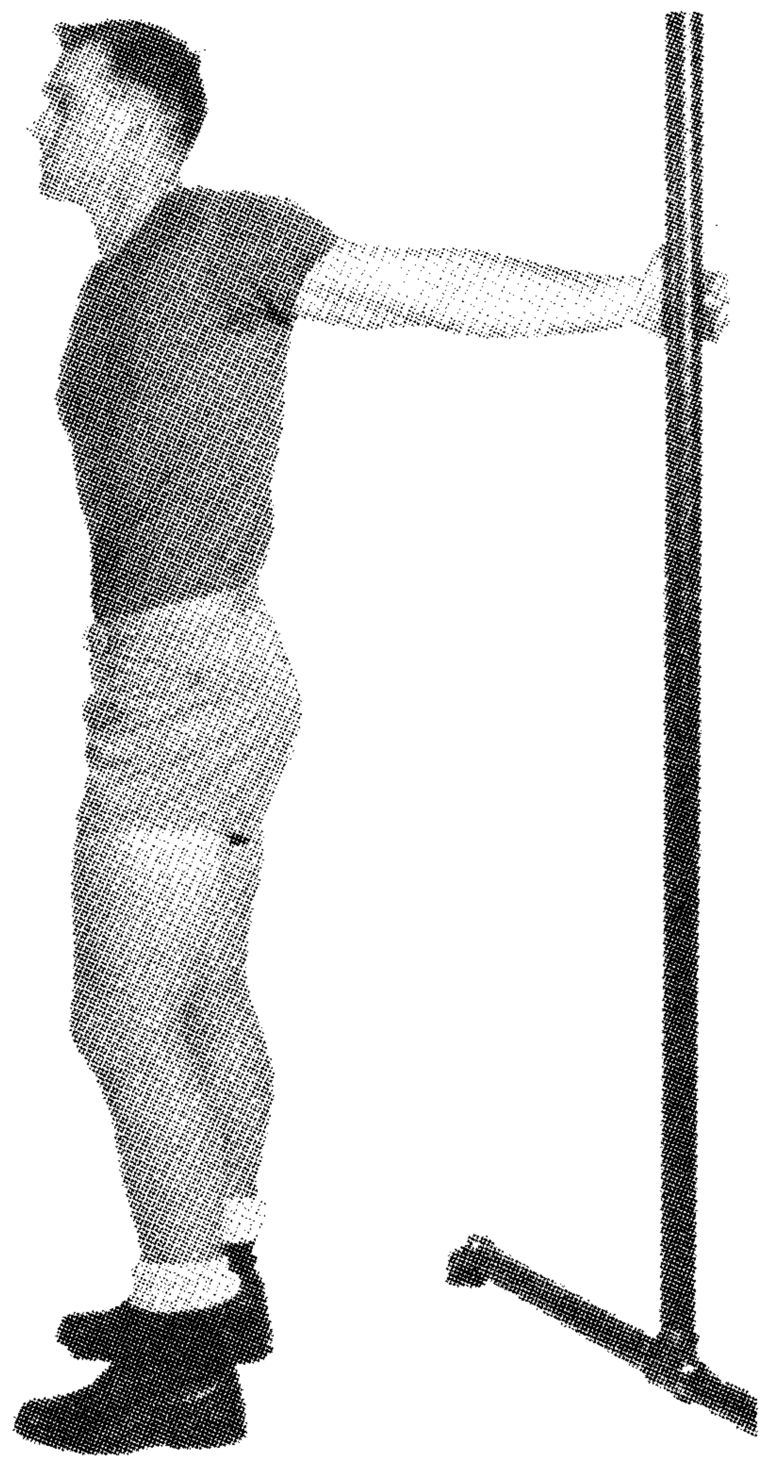
شدّ عضلات الصدر

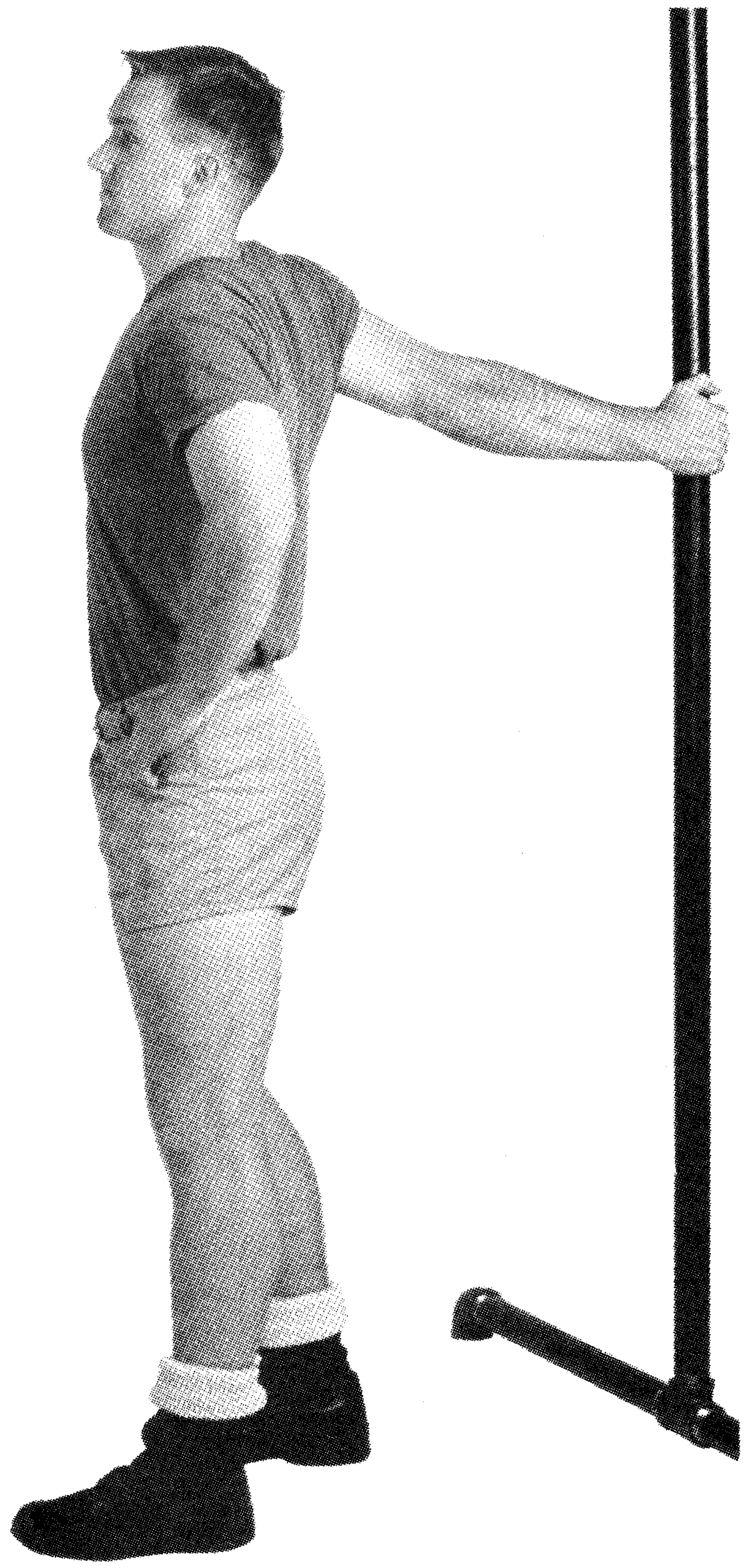




شد الصدر

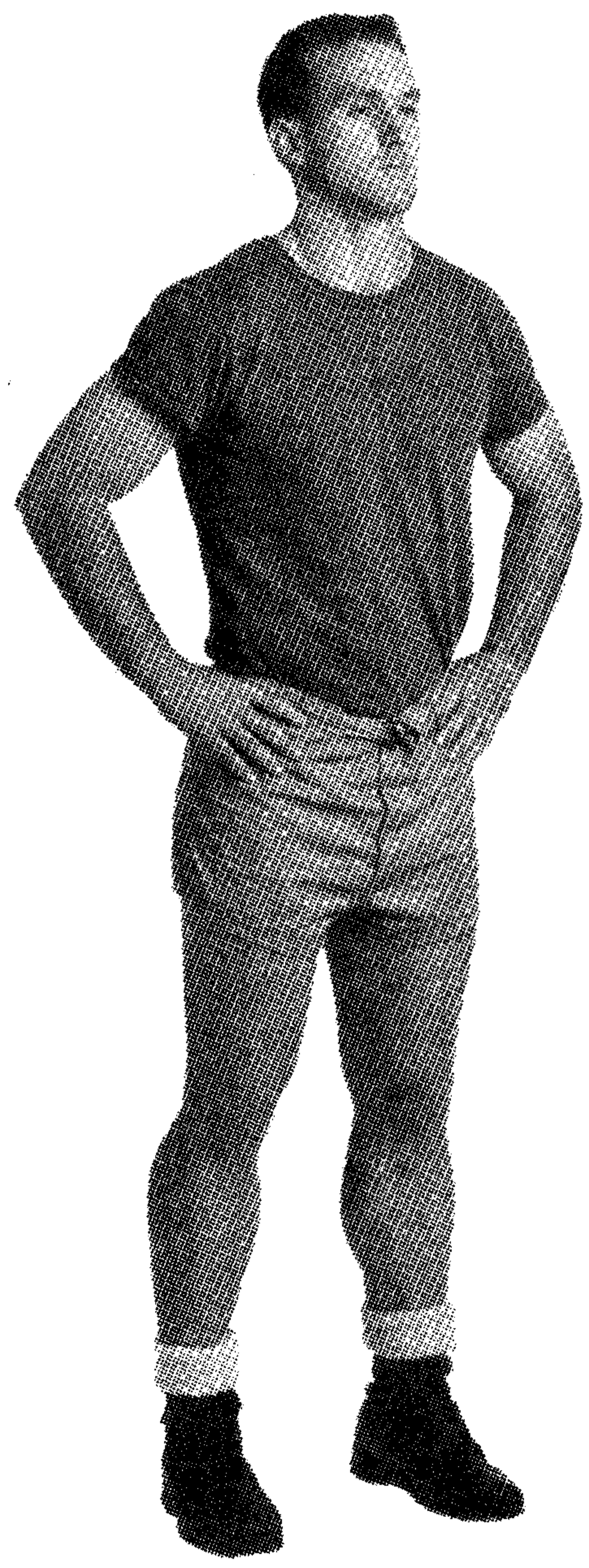
مدّ ذراعيك إلى جانبي جسدك، بارتفاع الكتفين تقريباً، واضغطهما ببطء نحو الخلف. أبق الظهر مستقيماً والصدر عامراً. حافظ على هذا الوضع لمدة 30 ثانية.





تمرين العمود

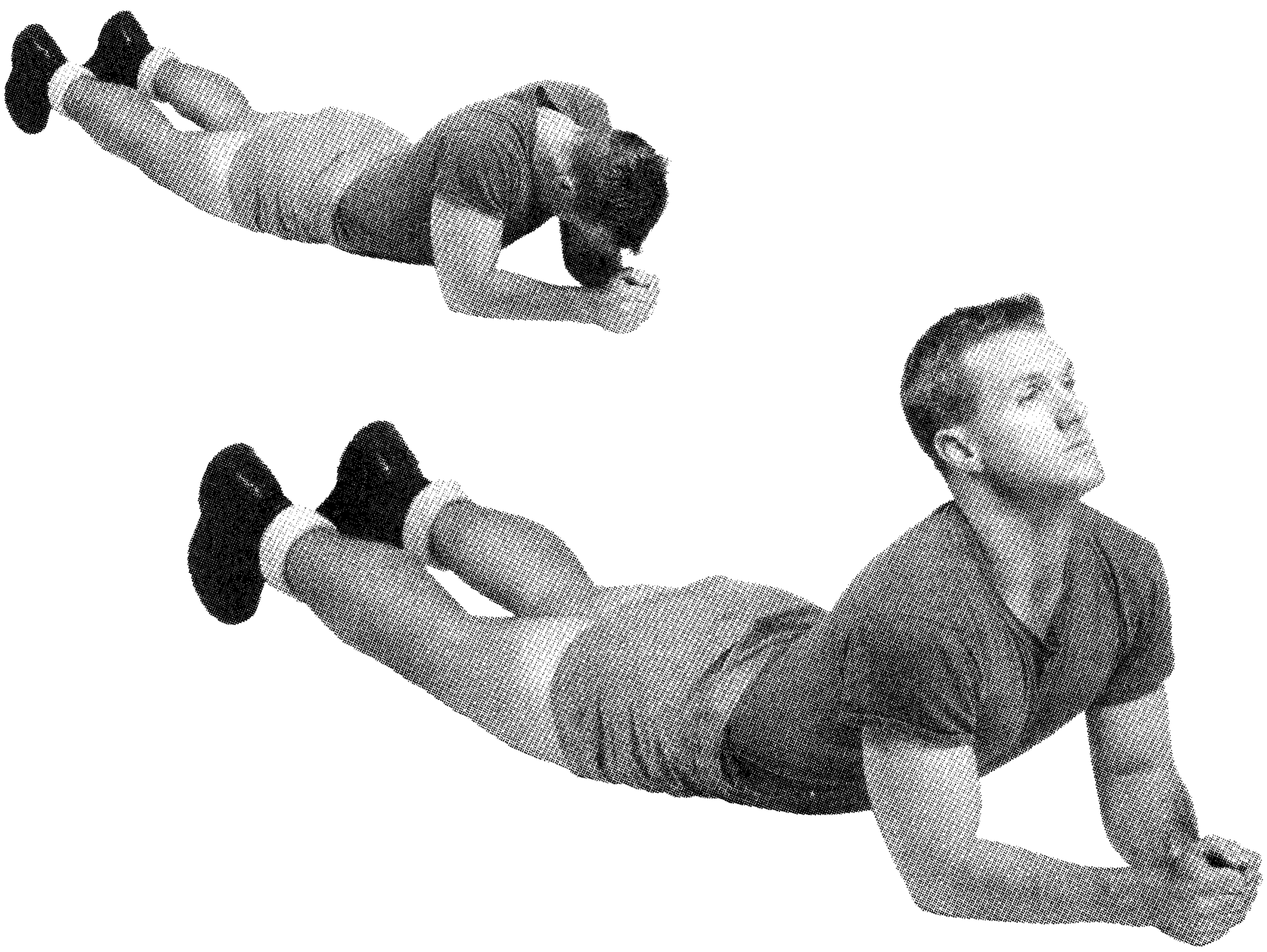
أمسك العمود بيدك اليمنى واجعل ذراعك بارتفاع الكتف تقريباً. أدر جسدك بعيداً عن العمود نحو اليسار. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 ثانية، ثم بدّل إلى الذراع الأخرى.





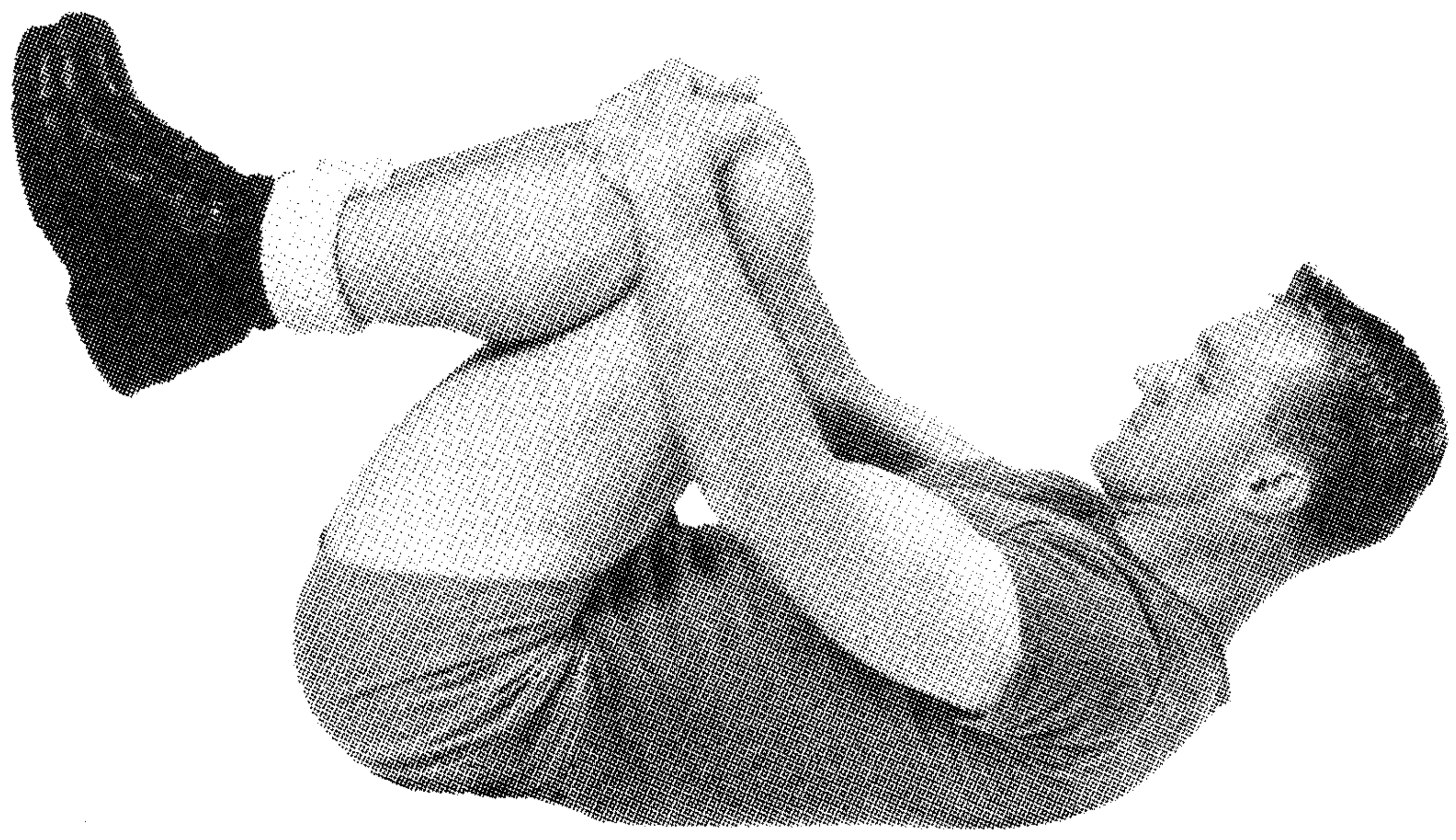
وقوفاً

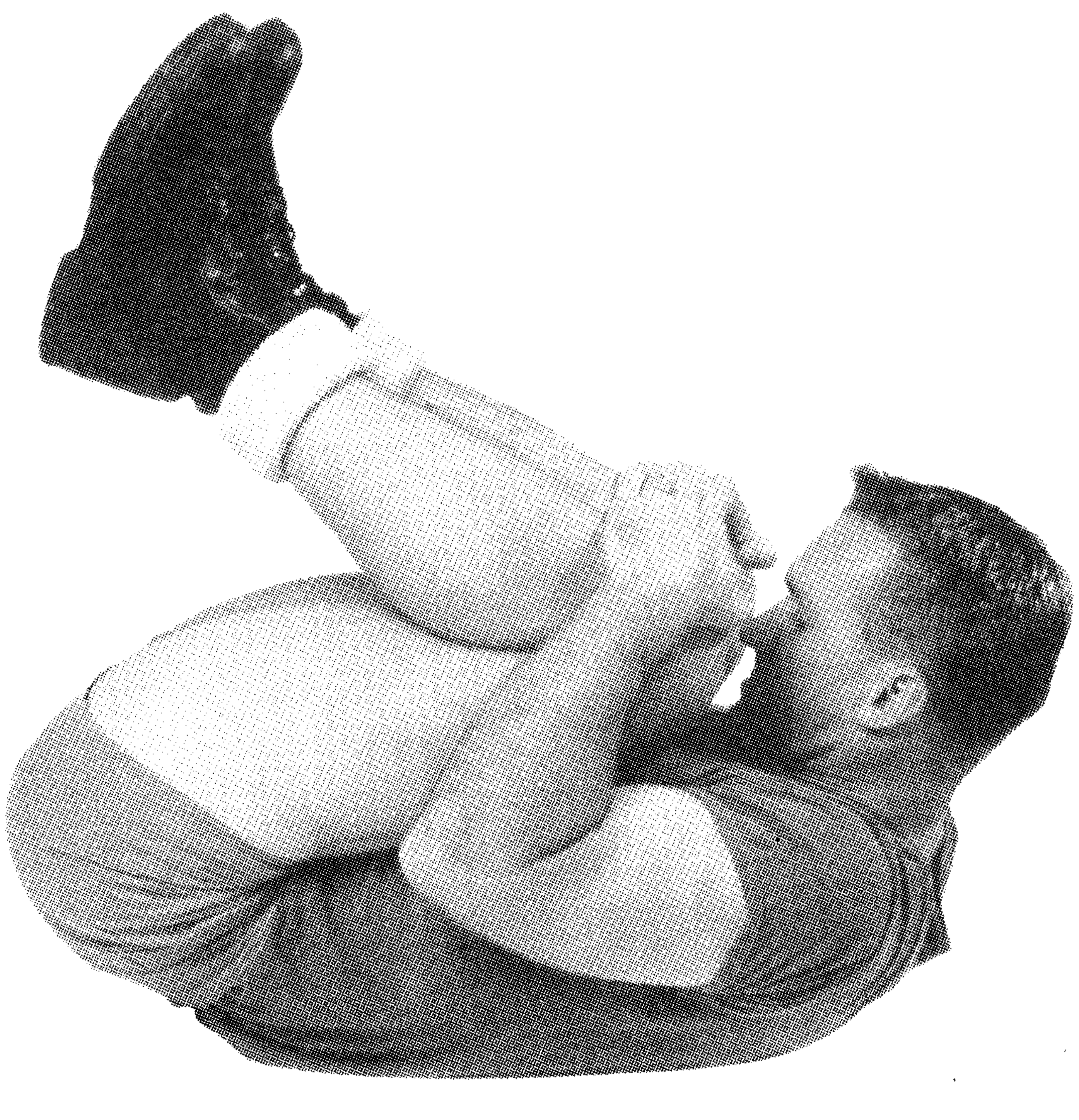
ضع يديك على خصرك وانحن ببـطء إلى الخلف مع دفع الردفين إلى الأمـام وتقويس الظهر بشكل طفيف. حـافظ على هذا الوضع لمدة 15 ثانية – كرر التمرين.



منبطحاً

تمدد على بطنك. ضع مرفقيك تحت صدرك وارفع رأسك وكتفيك ببطء إلى الأعلى، ممدّداً عضلات البطن. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 ثانية - كرر التمرين.

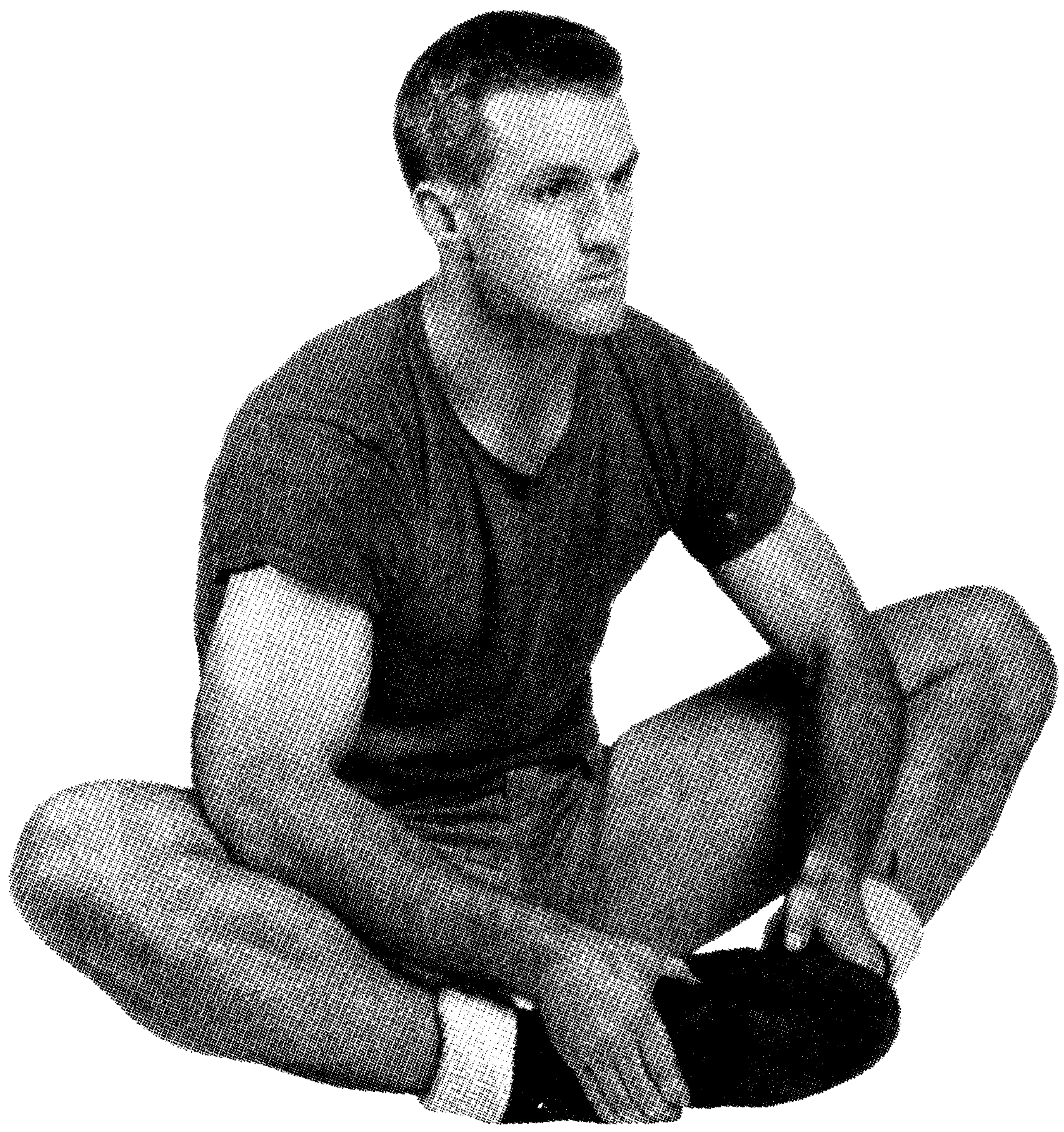




ضم الركبتين إلى الصدر

تمدد على ظهرك. قم بضمّ ركبتيك إلى صدرك واحن رأسك باتجاه الركبتين. حافظ على وضعك لمدة 15 ثانية.

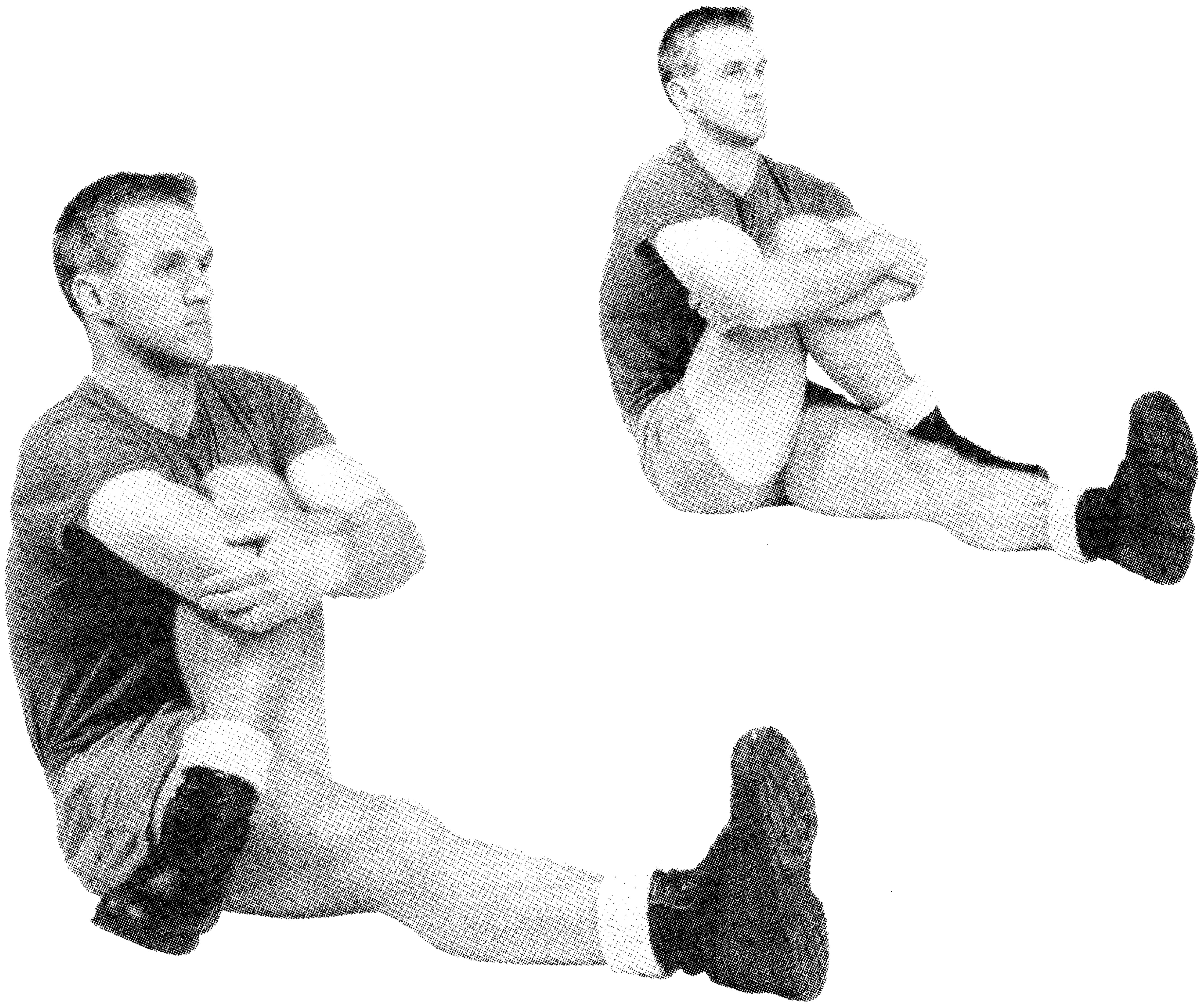
شد عضلة الأربية



وضع الفراشة

إجلس على الأرض واثن ركبتيك بحيث يتلامس أخمص القدمين. أمسك كـلحليك بيديك واضغط على فخذيك بالمرفقين، حافظ على هذا الوضع لمدة 15 ثانية، ثـم أعد التمرين.

شد الشريط الحرقفي القصبيّ

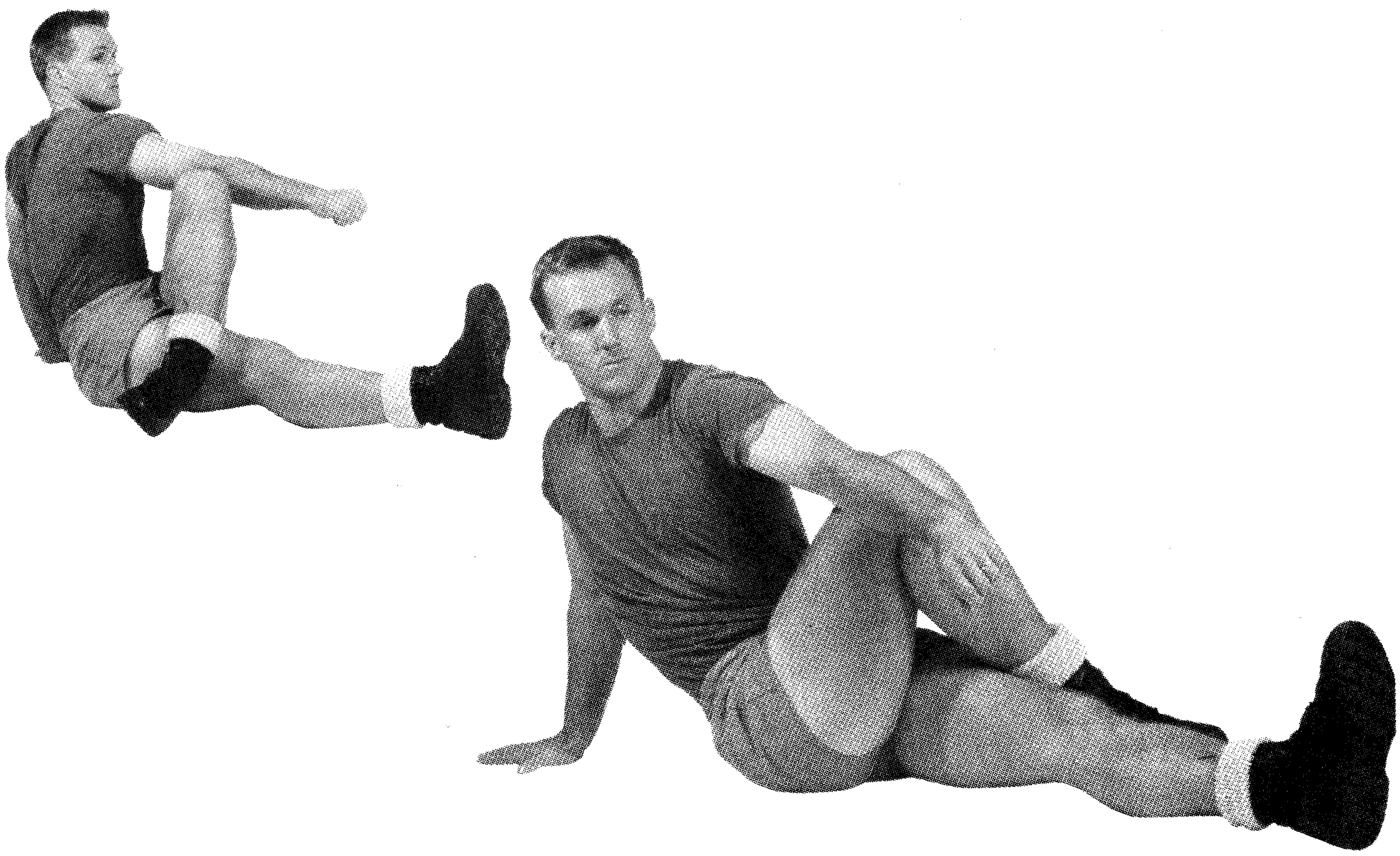


التمرين الأول

إجلس على الأرض ومدّد ساقيك أمامك. إكتف ساقك اليمنى على الساق اليسرى، ثم اثنها وشدّها إلى صدرك. إبق على هذا الوضع لمدة 15 ثانية ثم كرّر التمرين على الساق اليسرى*.

* **ملاحظة الكاتب:** إن تعرض الشريط الحرقفي القصبي للإصابات هو أمر شائع بين طلاب الـ BUD/S.

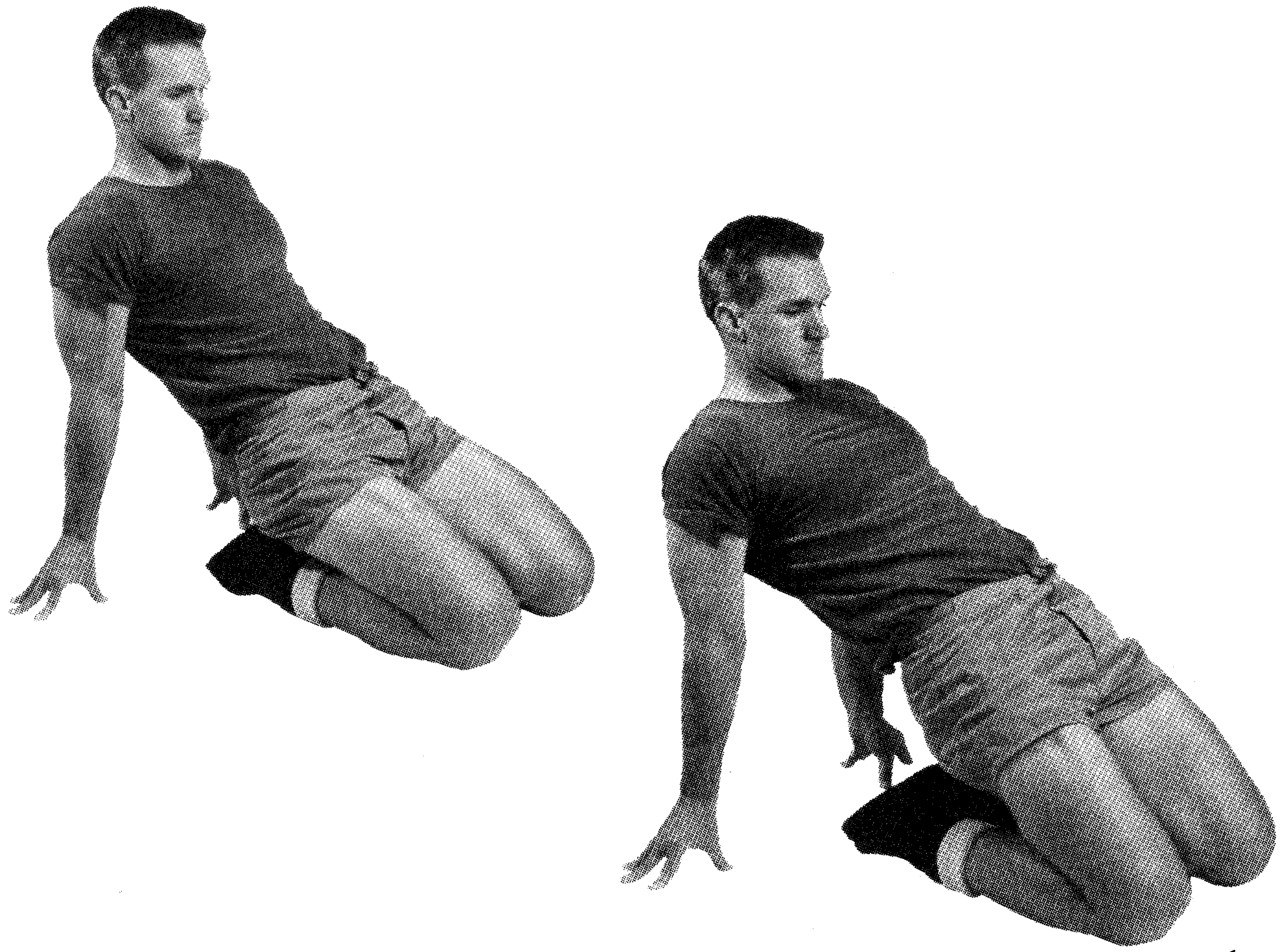
شد الشريط الحرقفي القصبيّ



التمرين الثاني

إجلس بنفس وضعية التمرين الأول، ثم أدر جذعك إلى جهة الساق المثنيّة لشدّ أسفل الظهر والشريط الحرقفي القصبيّ، حاول النظر في الاتجاه المعاكس لقدميك. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 ثانية ثم بدّل إلى القدم الأخرى وكرر التمرين.

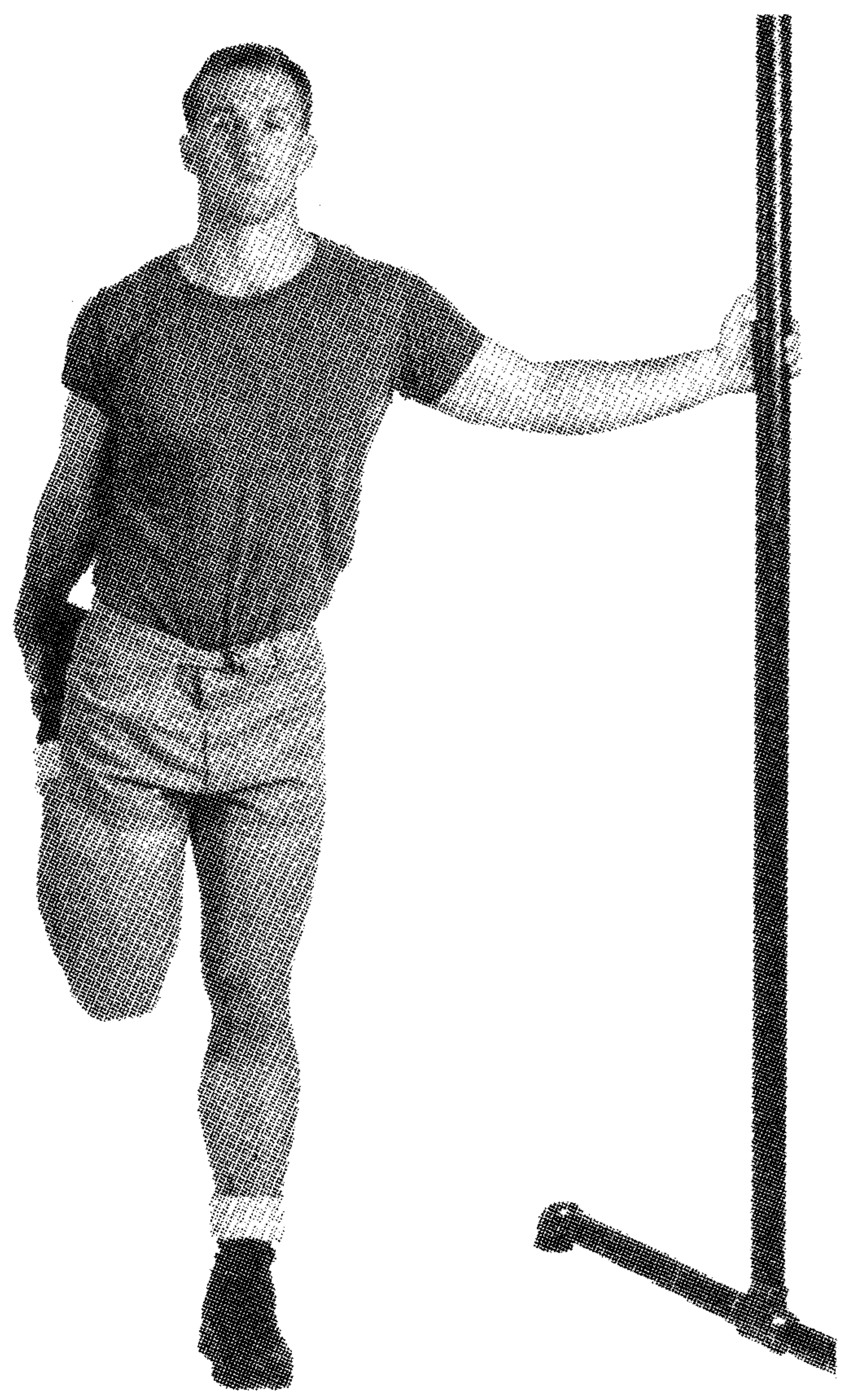
شد عضلات الفخذين



جلوساً

إجلس على ركبتيك وعقبيك. إنحن إلى الخلف بحيث تتمكن من لمس الأرض خلفك. إدفع ردفيك إلى الأعلى وحافظ على وضعك لمدة 15 ثانية - كرّر التمرين.

شد عضلات الفخذين

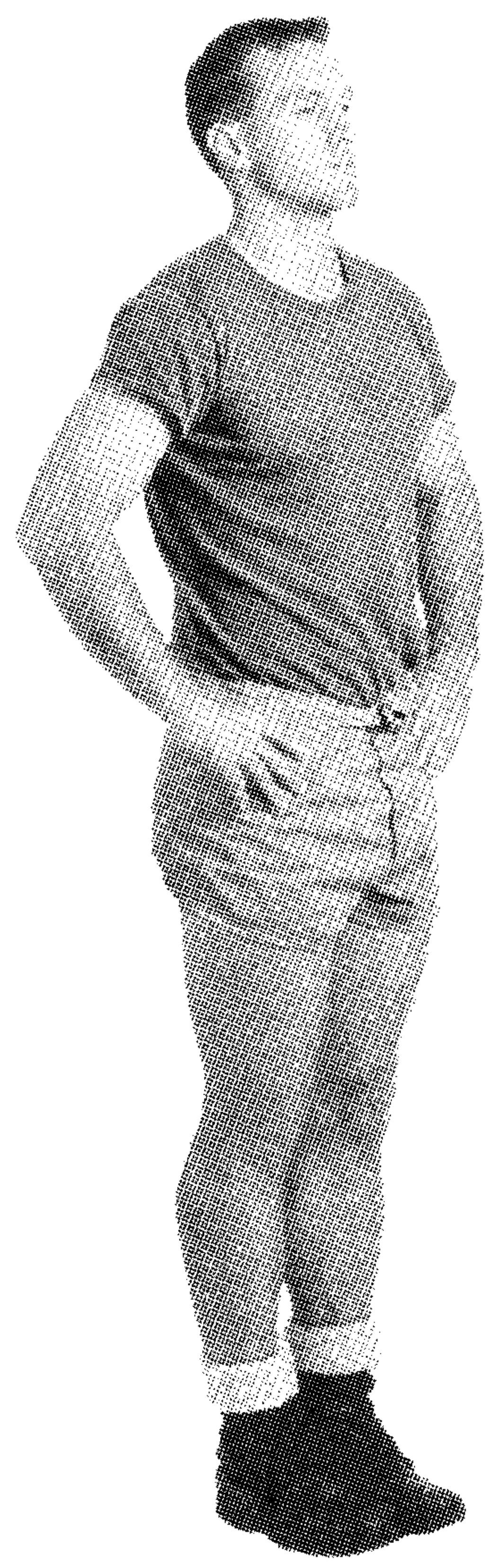


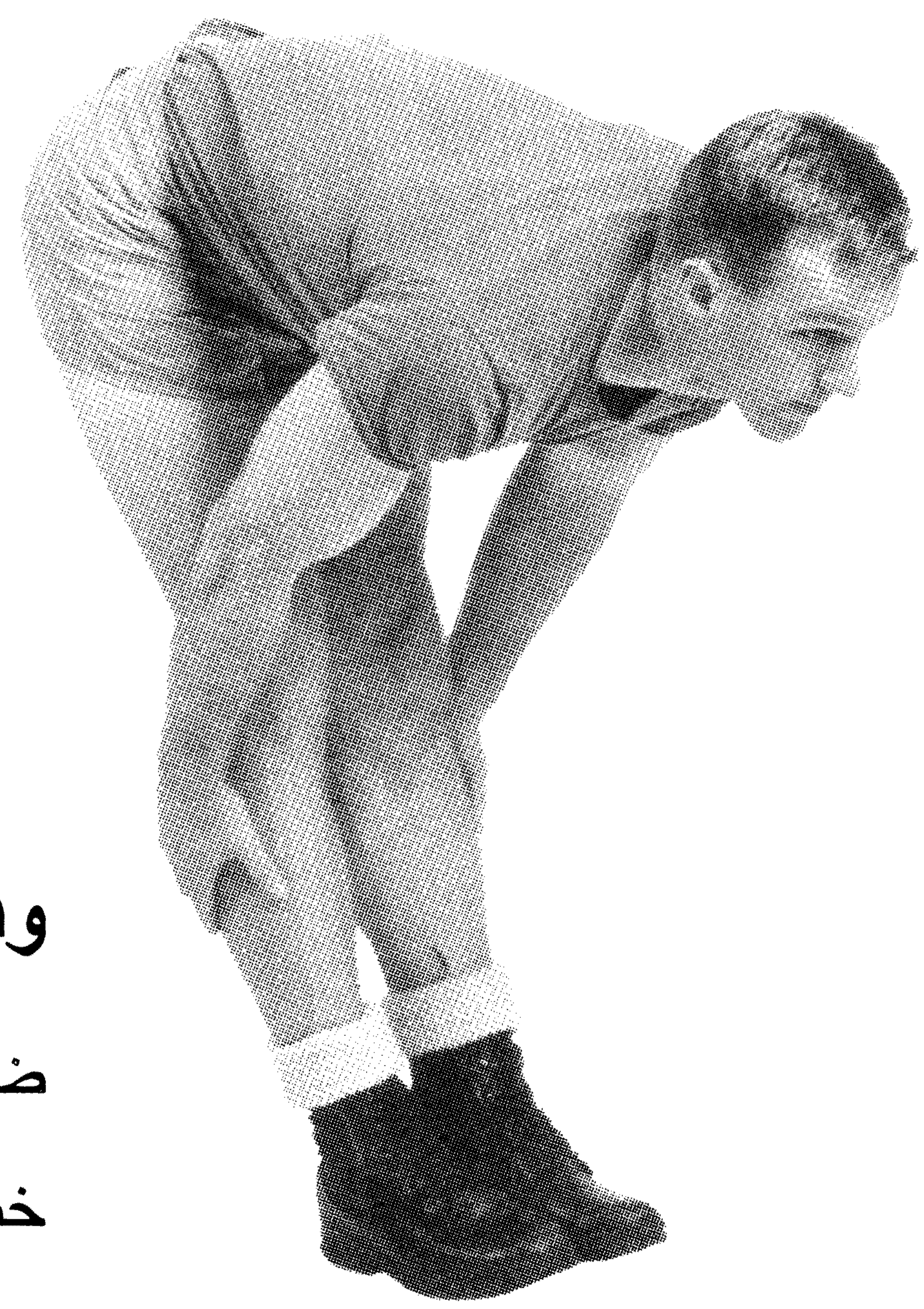


وقوفاً

قف على ساقك اليسرى. أمسك قدمك اليمنى من خلفك وشدّها إلى ردفيك. حاول إبقاء ركبتيك متقاربتين. حافظ على وضعك لمدة 15 ثانية – أعد التمرين على النقدم اليسرى.

لمس أصابع القدم



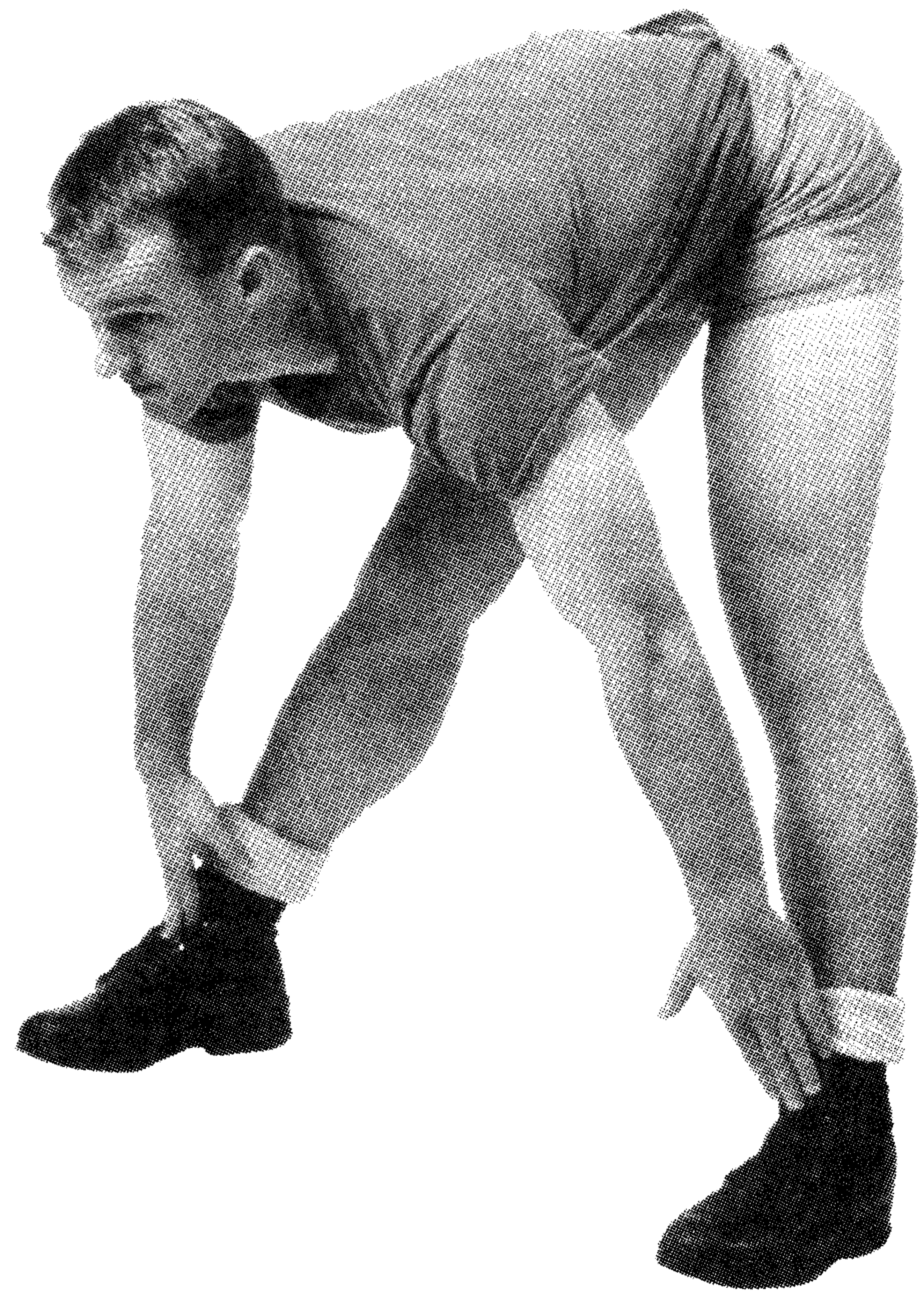


وقوفاً أو جلوساً

ضم قدميك إلى بعضهما ثم احن خصرك وأمسك بطتي ساقيك من الخلف بيديك. حافظ على وضعك هذا لمدة 15 ثانية – كرر التمرين.

لمس أصابع القدم

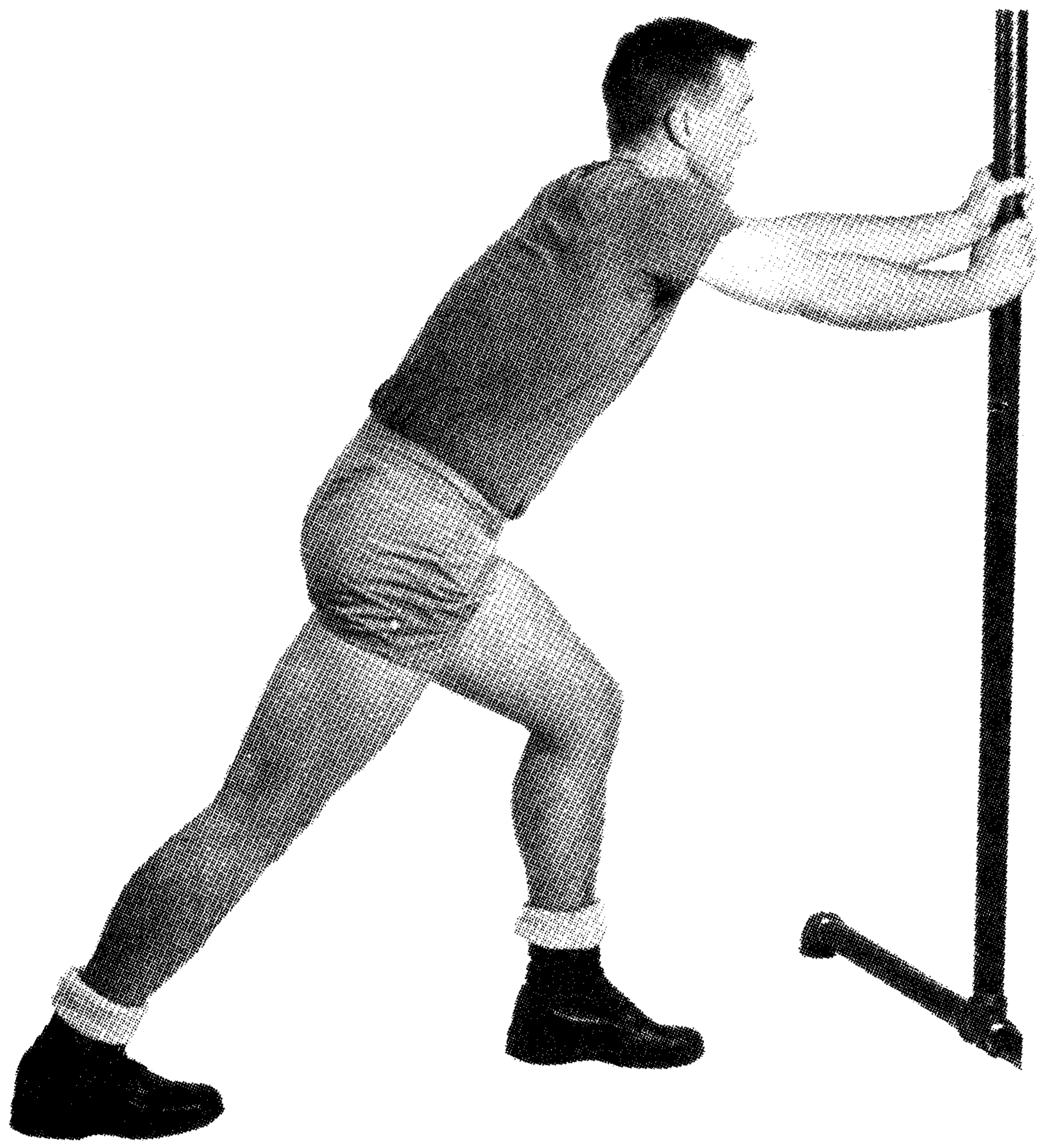




وقوفاً أو جلوساً

باعد بين ساقيك وانحن بحيث يبقى ظهرك مستقيماً، لشدّ أوتار المأبِض وأسفل الظهر. حافظ على وضعك لمدة 15 ثانية – كرر التمرين.

شدّ بطة الساق



عضلة بطن الساق

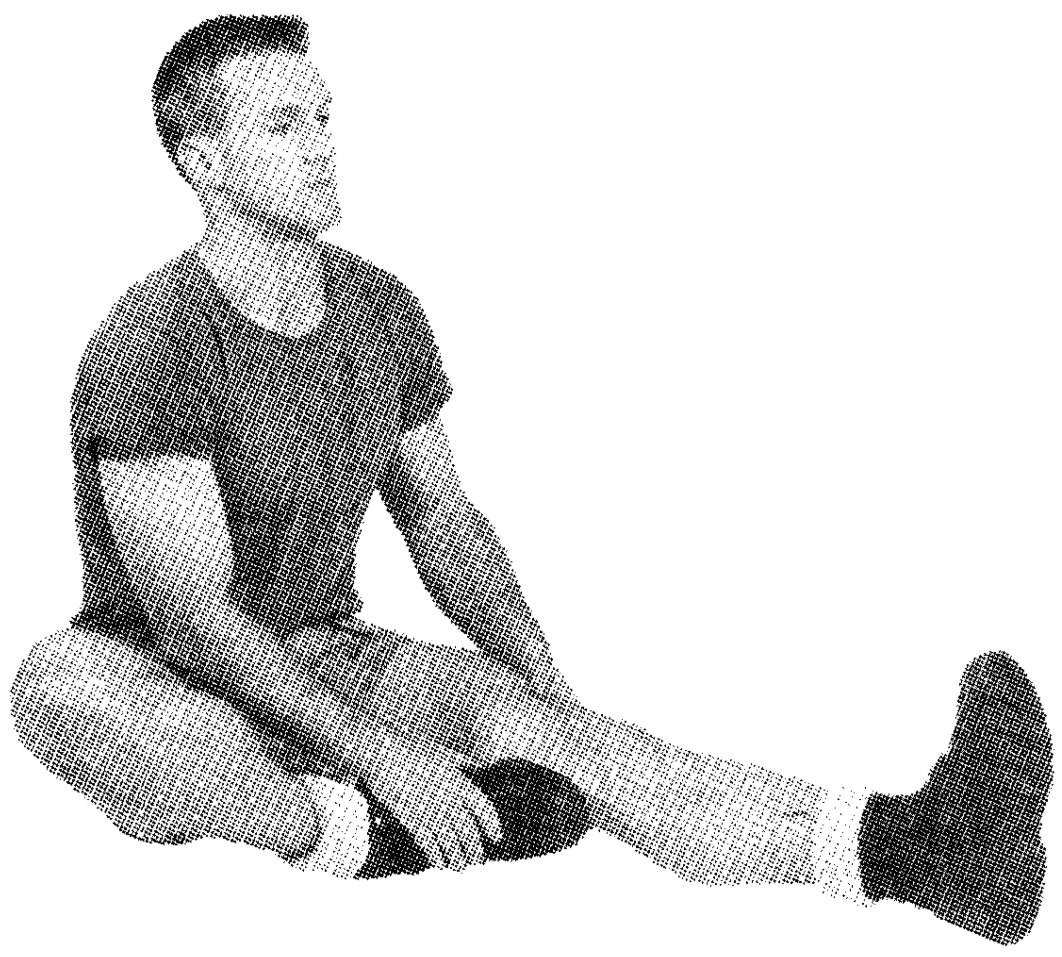
قف على بعد أربعة أقدام من عمود أو أي شيء ثابت. أرخ معظم ثقلـــك علـــى إحدى ساقيك وأبقِ هذه الساق مستقيمة ثم انحن باتجاه العمـــود. حـــافظ علـــى وضعك لمدة 15 ثانية – بدّل إلى الساق الأخرى وأعد التمرين.

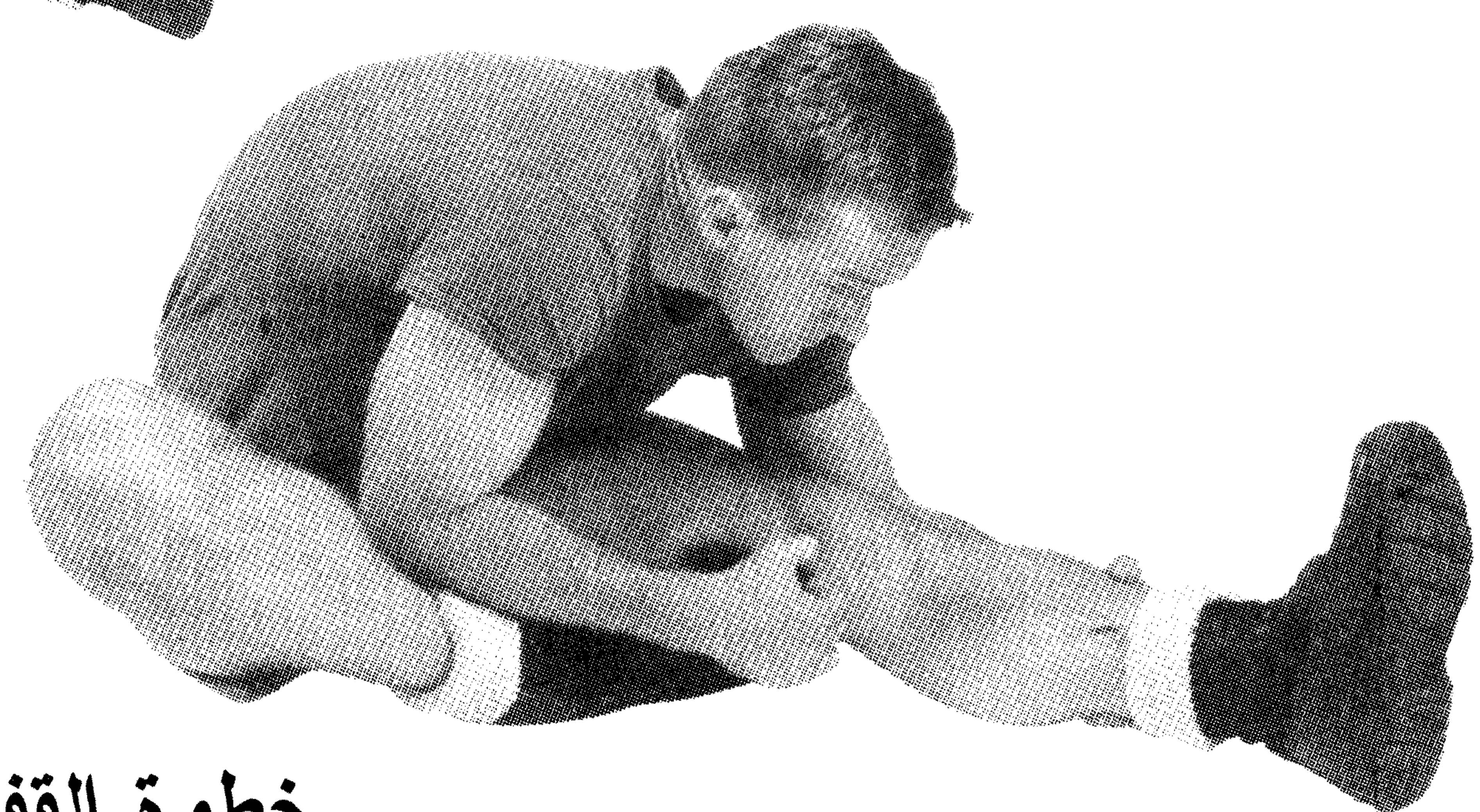


عضلة أخمص القدم

اتخذ نفس وضعيّة التمرين السابق مع ثني الركبة الخلفية بشكل طفيف. ستشعر بوتر أخيل يشتدّ. حافظ على وضعك لمدة 15 ثانية - بدّل إلى الساق الأخرى وأعد التمرين.

شدّ أوتار المأبِض

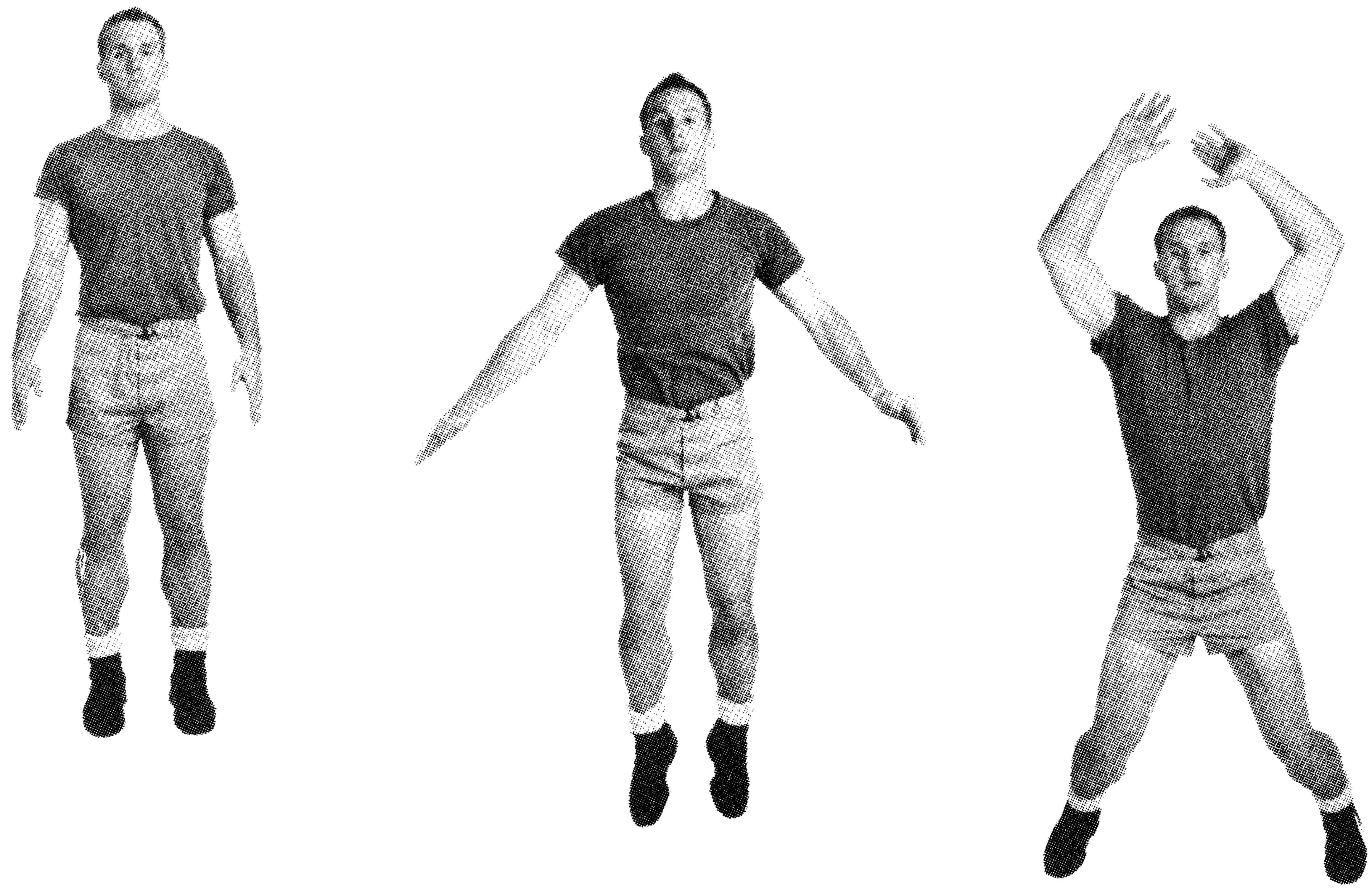




خطوة القفز عن الحواجز

إجلس على الأرض ومدّ ساقيك أمامك. إثن ركبتك اليمنى، وضع أخمص قدمك اليمنى على الجهة الداخلية لركبتك اليسرى. أمسك قدمك وشدها لمدة 15 ثانية. بدّل إلى الساق الأخرى وأعد التمرين.

القفز





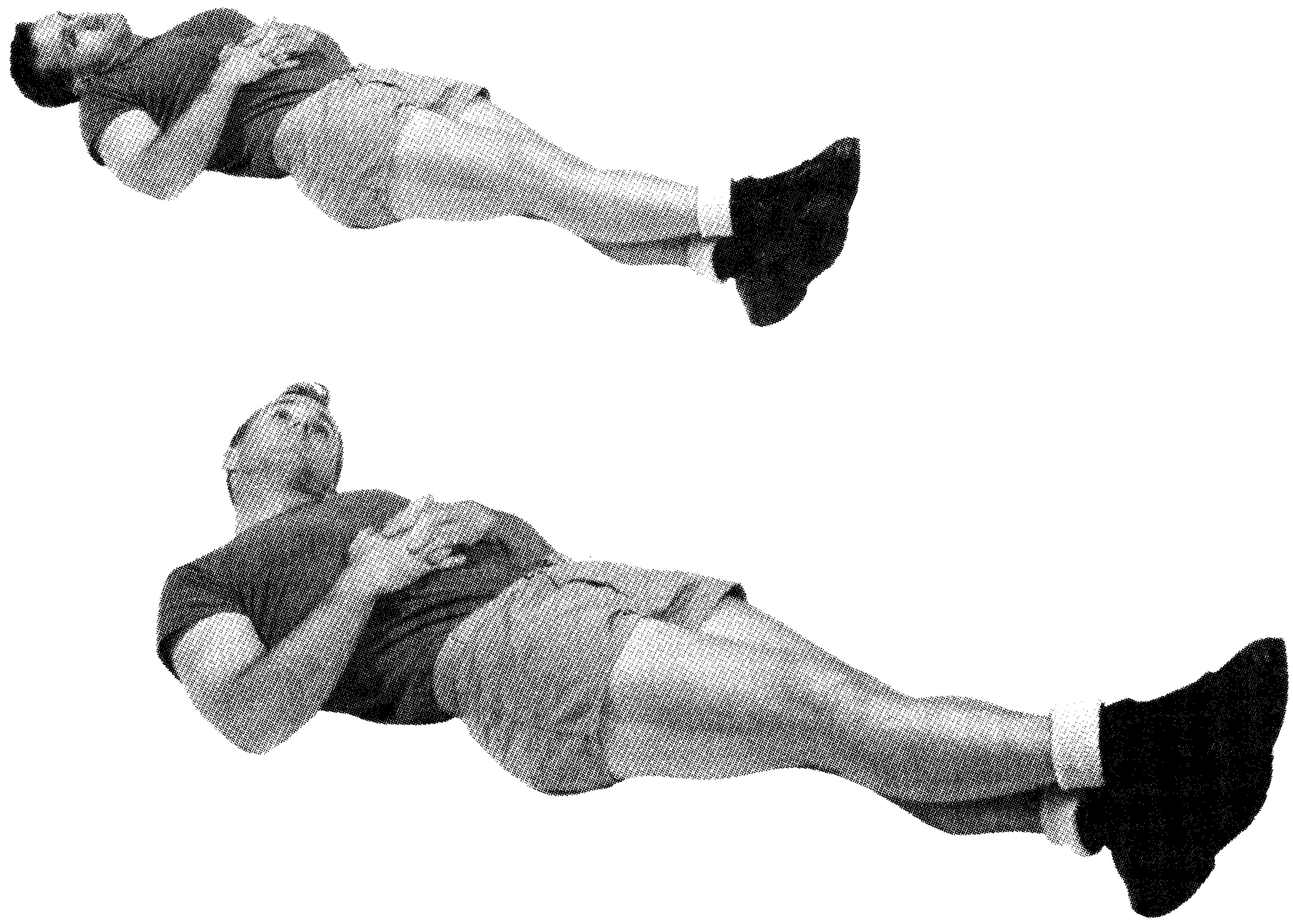
التسخين

قف ماداً ذراعيك إلى جانبيك، وجامعاً ساقيك إلى بعضهما. أقفز مباعداً بين ساقيك ورافعاً ذراعيك فوق رأسك في وقت واحد. كرر التمرين لمدة دقيقة واحدة.

التدريب البدني

التدريب البدني هو عبارة عن سلسلة من التمـارين الجمبازية وغيرها في التمارين المخصصـة لتقوية الجسد ويتألف التدريب البدني فـي الـ BUD/S من مجموعة مـن هـذه التمارين وهو يدعى "التدريب البدنـي الطاحن".

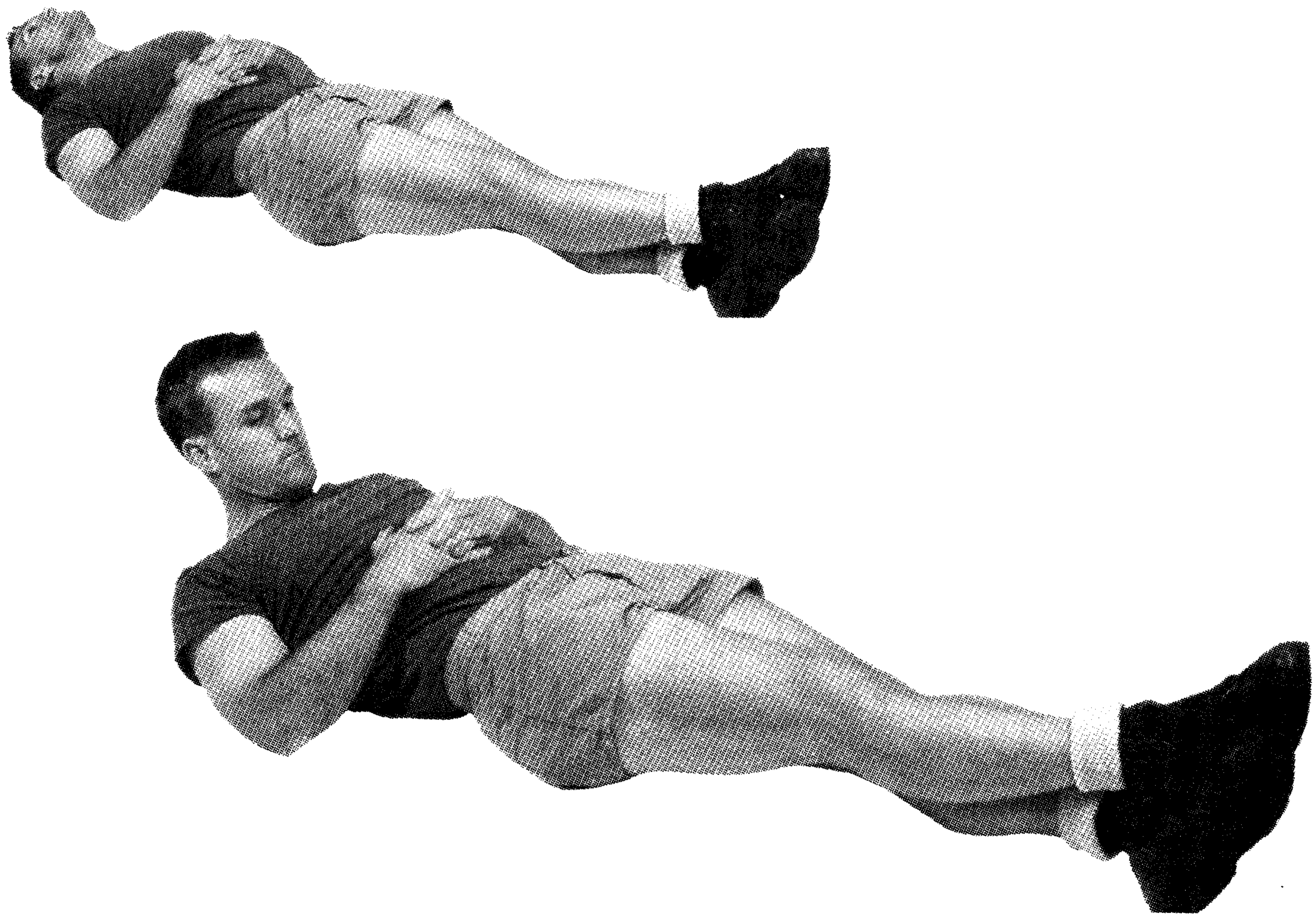




تمرين العنق، رقم 1: من اليمين إلى اليسار

تمدّد على ظهرك. إرفع رأسك عن الأرض وحرّكه من اليمين إلى اليسار لعـــدد معيّن من المرّات*.

* **ملاحظة المؤلف:** يتراوح عدد المرات التي يتكرر بها التمرين وفقاً لليوم والأسبوع اللذيـــن بلغهما المتدرّب. أنظر فصل "اثنا عشر أسبوعاً لتدريـــب الـــ BUD/S" الـــذي يبـــدأ فـــي الصفحة (106). فمثلاً، في الأسبوع الأول، يجب تكرار تمرين العنق من اليمين إلى اليســـار 20 مرة. أما في الأسبوع العاشر فيجب القيام به 100 مرة.



تمرين العنق رقم 2: من الأعلى إلى الأسفل

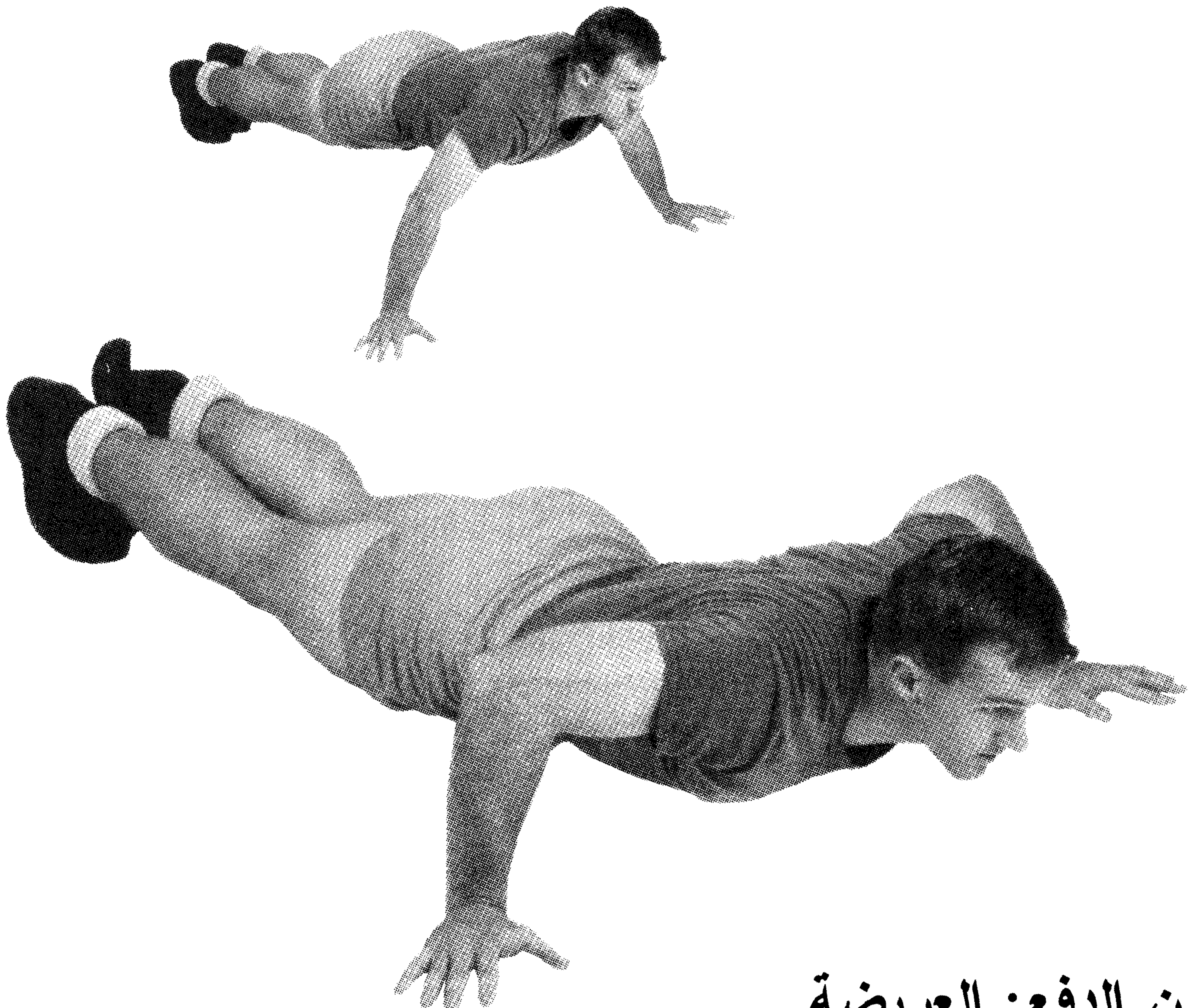
تمدّد على ظهرك. إرفع رأسك عن الأرض وحرّكه إلى الأعلى والأسفل لعـــدد معيّن من المرات.





تمارين الدفع Pushups: العاديّة

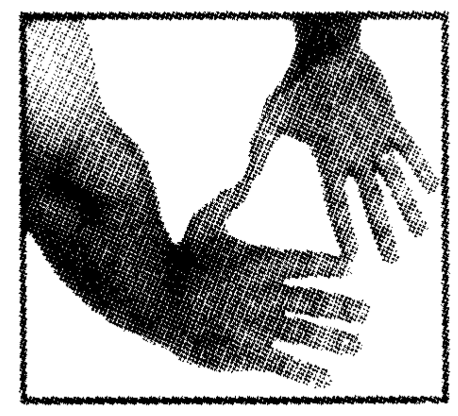
ضع كفّيك على الأرض على مسافة موازيـــة لعرض الكتفين. حافظ على قدميك متقاربتين وعلى ظهرك مستقيماً. إدفع جســـدك نحـــو الأعلى حتى يستقيم ذراعاك، ودع صـــدرك يلامس الأرض عند إعادة التمرين.



تمارين الدفع: العريضة

ضع كفيك على الأرض على مسافة أكبر من عرض الكتفيـــــن. أبـــق قدميـــك متقاربتين وظهرك مستقيماً. إدفع جسدك نحو الأعلى حتى تستقيم ذراعاك. ودع صدرك يلامس الأرض عند تكرار التمرين.



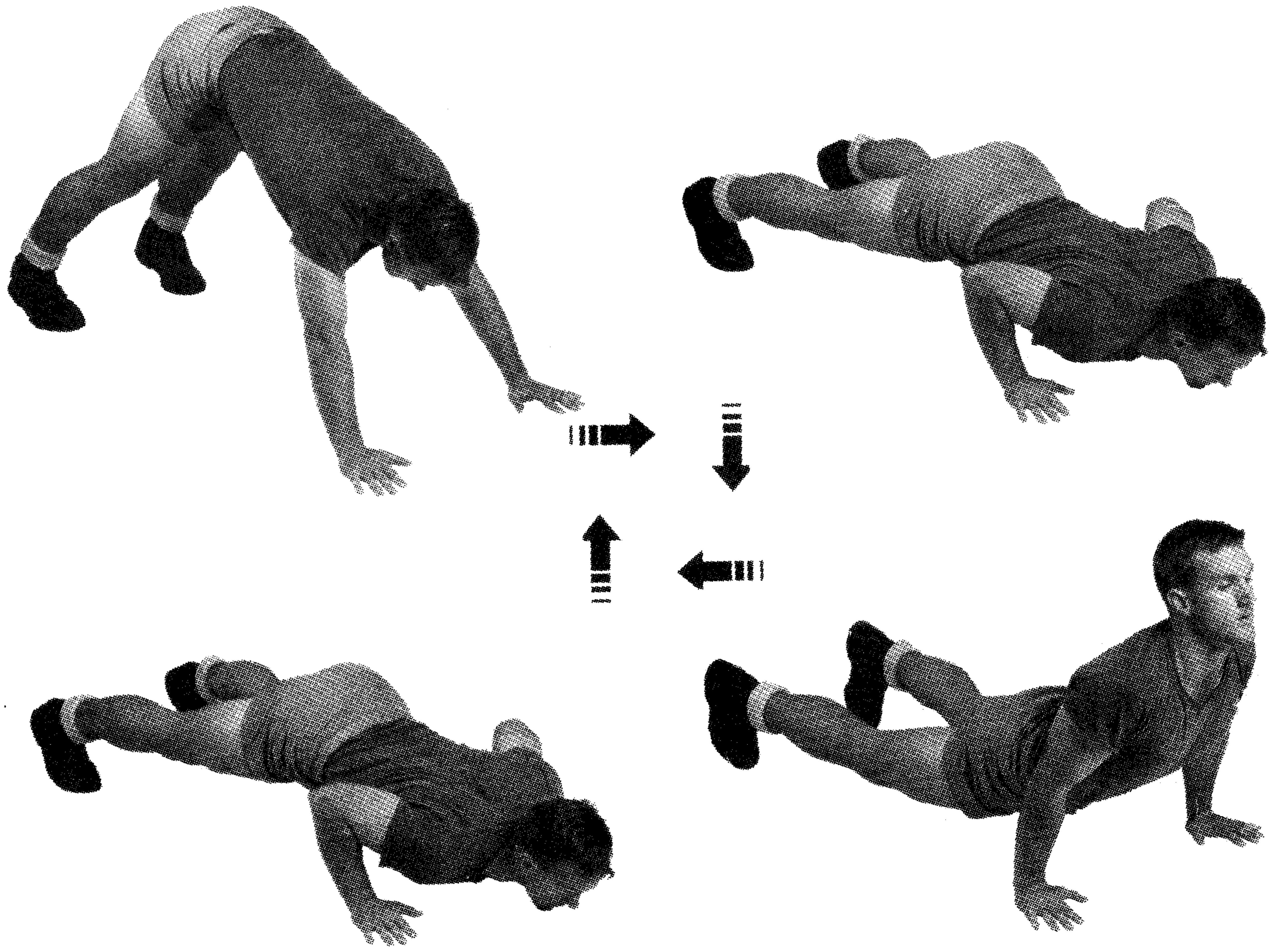


التفاصيل



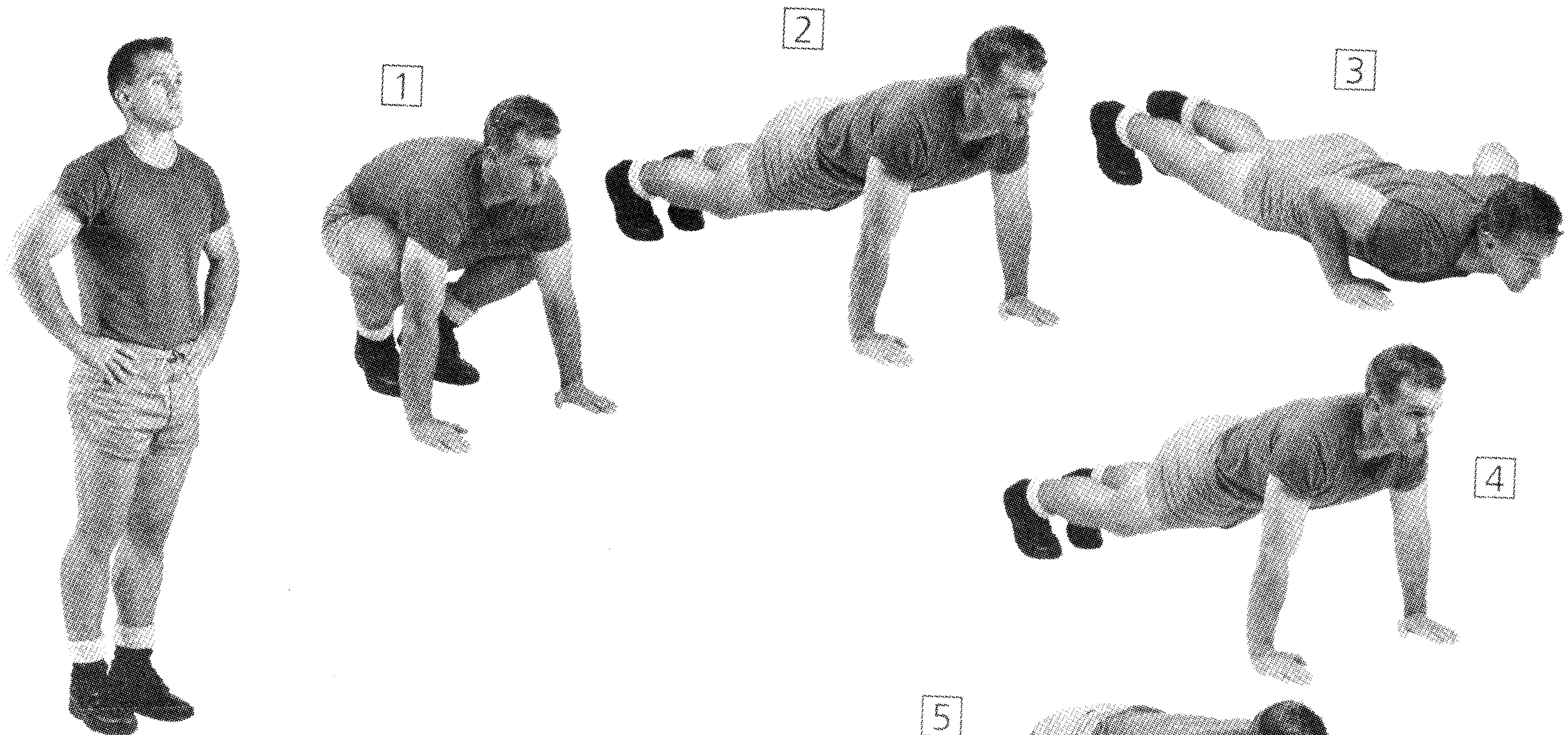
تمارين الدفع: شدّ العضلة ثلاثية الرؤوس

ضع يديك على الأرض ولامس بينهما بحيث تشكّل مثلّثاً بمقابلة السبابتين والإبهامين (كما هو مبيّن أعلاه) باعد بين ساقيك وحافظ على ظهرك مستقيماً، ثم ادفع جسدك نحو الأعلى حتى تستقيم ذراعاك. لامس الأرض بصدرك عند كلّ إعادة للتمرين.



تمارين الدفع: حركة الغطس

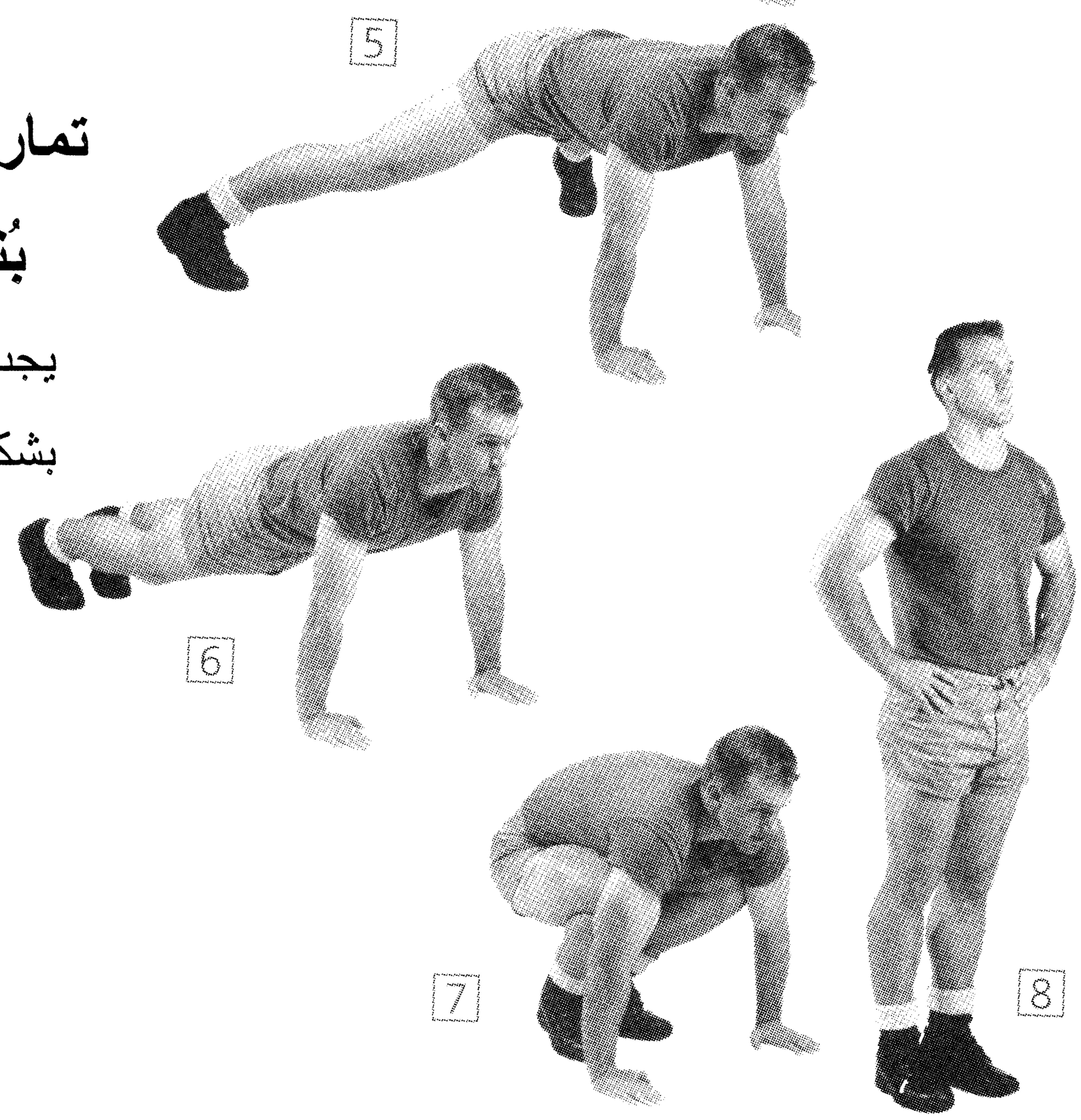
اتخذ وضع تمرين الدفع، ولكن إثن خصرك وثبت ردفيك في الهواء (الصورة 1). أبق ردفيك مرتفعين وأنزل صدرك إلى الأرض بين يديك (الصورة 2) تابع التقدّم إلى الأمام وادفع صدرك بين يديك نحو الأعلى عبر تقويم ذراعيك (الصورة 3). إعكس العمليّة وعد إلى وضع البداية (الصورة 4).

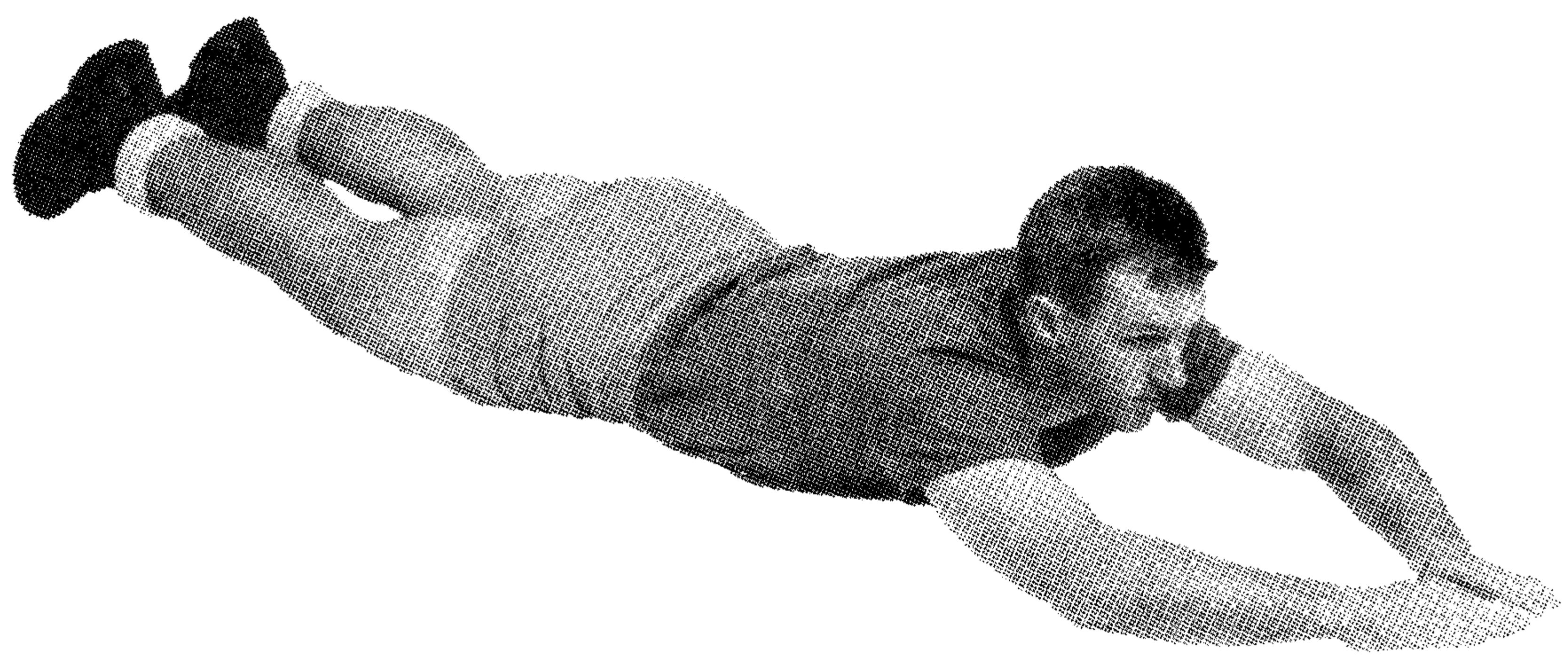


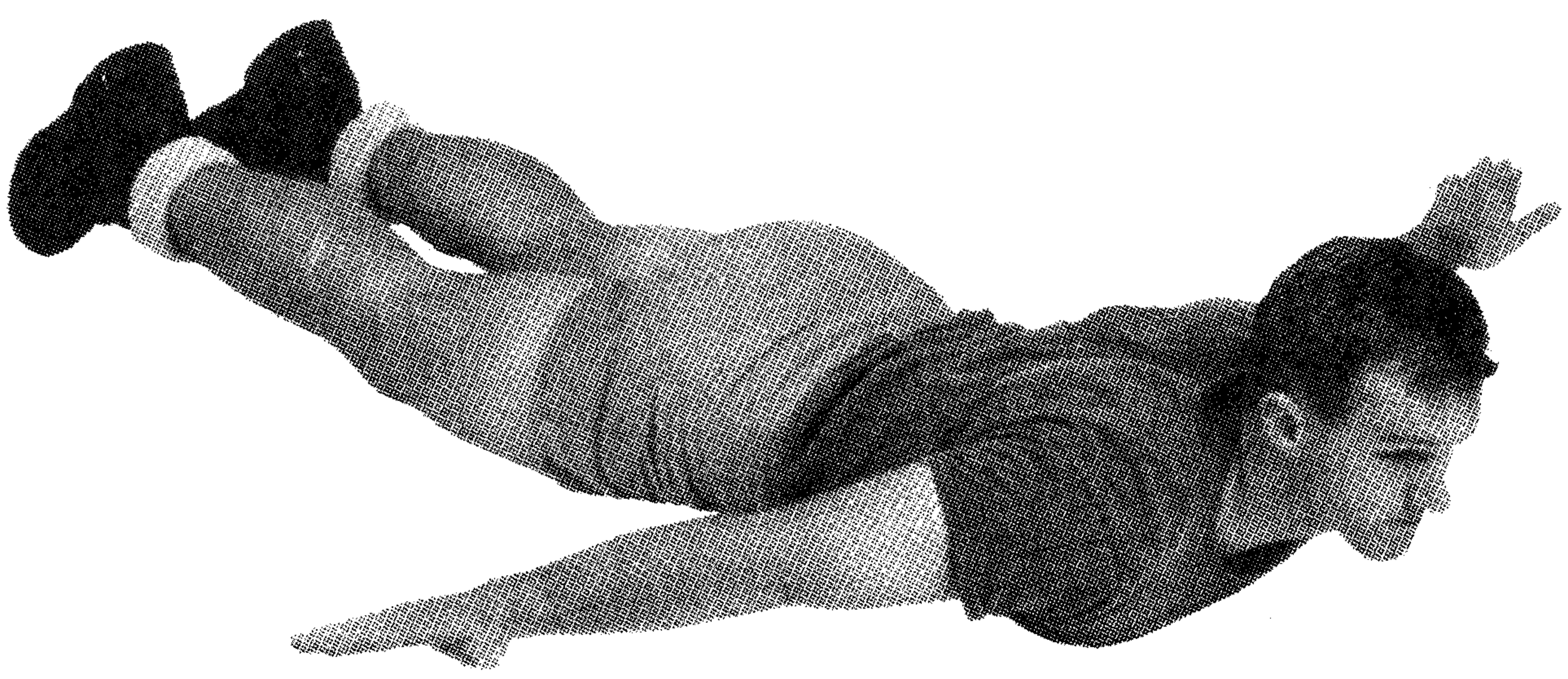
تمارين الدفع: ثماني خطـــوات بُناة الأجسام

يجب القيام بهذه الحركات الرياضيـــة بشكل متلاحق وسريع.

1.اتخذ وضع القرفصاء
2.أقذف قدميك إلى الوراء
3.قم بتمرين الدفع إلى الأسفل
4.قم بتمرين الدفع إلى الأعلى
5.باعد بين ساقيك
6.ضم ساقيك
7.أقذف قدميك عكسيًا
8.انتصب

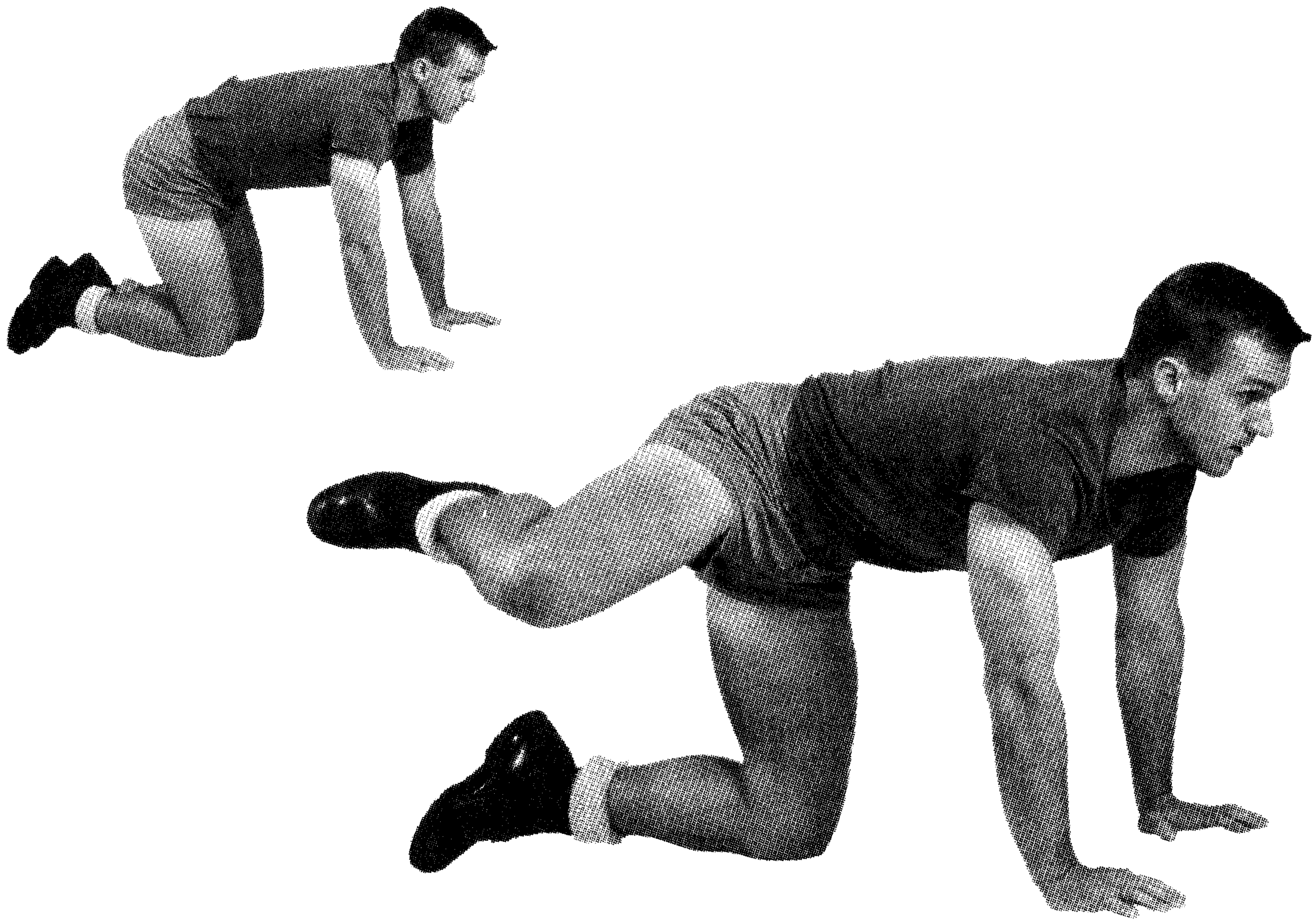






سحب الذراعين

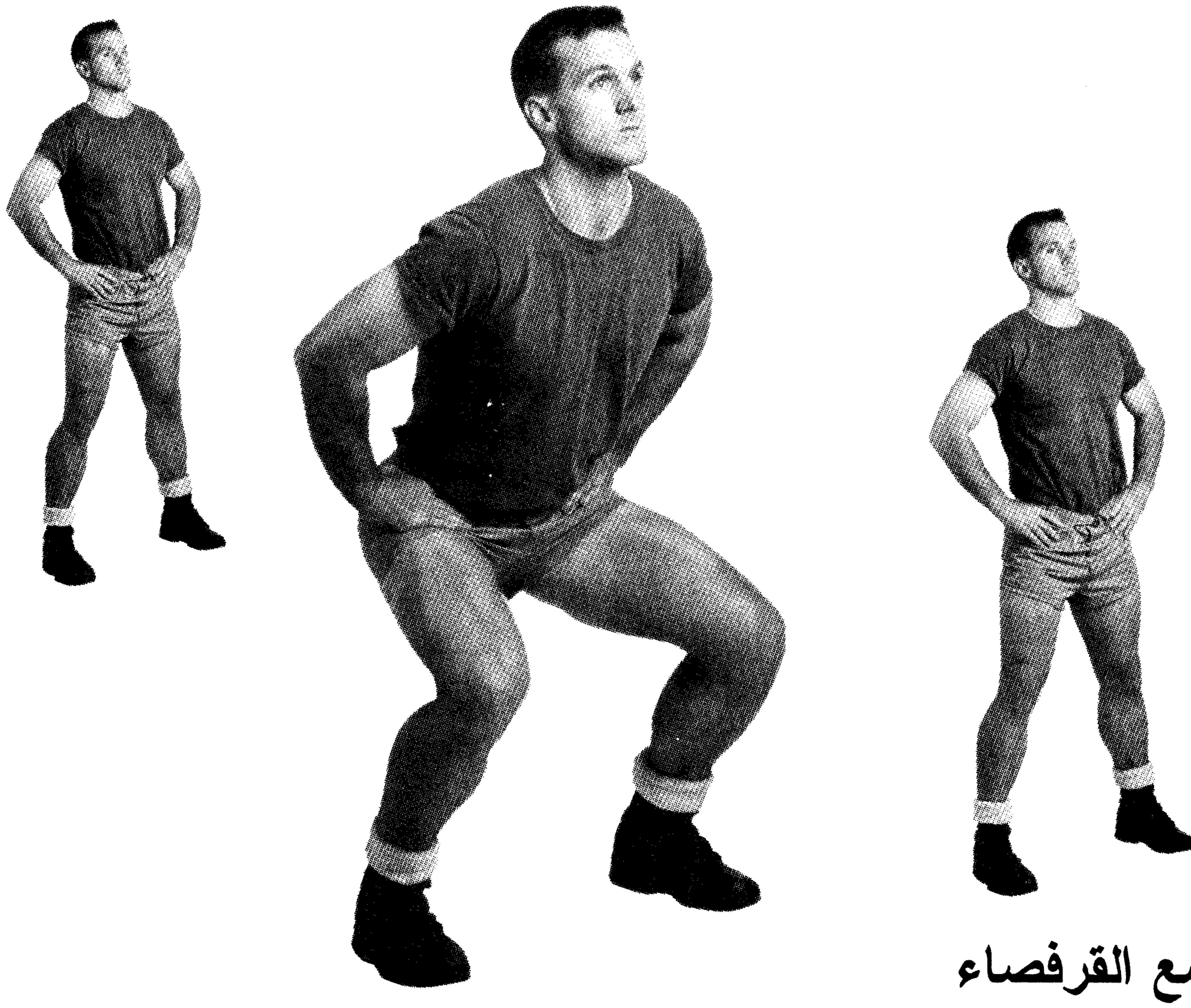
تمدد على بطنك مقوّساً ظهرك بشكل طفيف. إسحب ذراعيك منطلقاً من وضـــع البداية، فوق الرأس، إلى الجانبين (كما لو كنت تسبح). أبق قدميك مرتفعتين عن الأرض أثناء ذلك. يعمل هذا التمرين على شدّ عضلات الكتفين وأسفل الظـــهر والردفين.



وضع الحبو

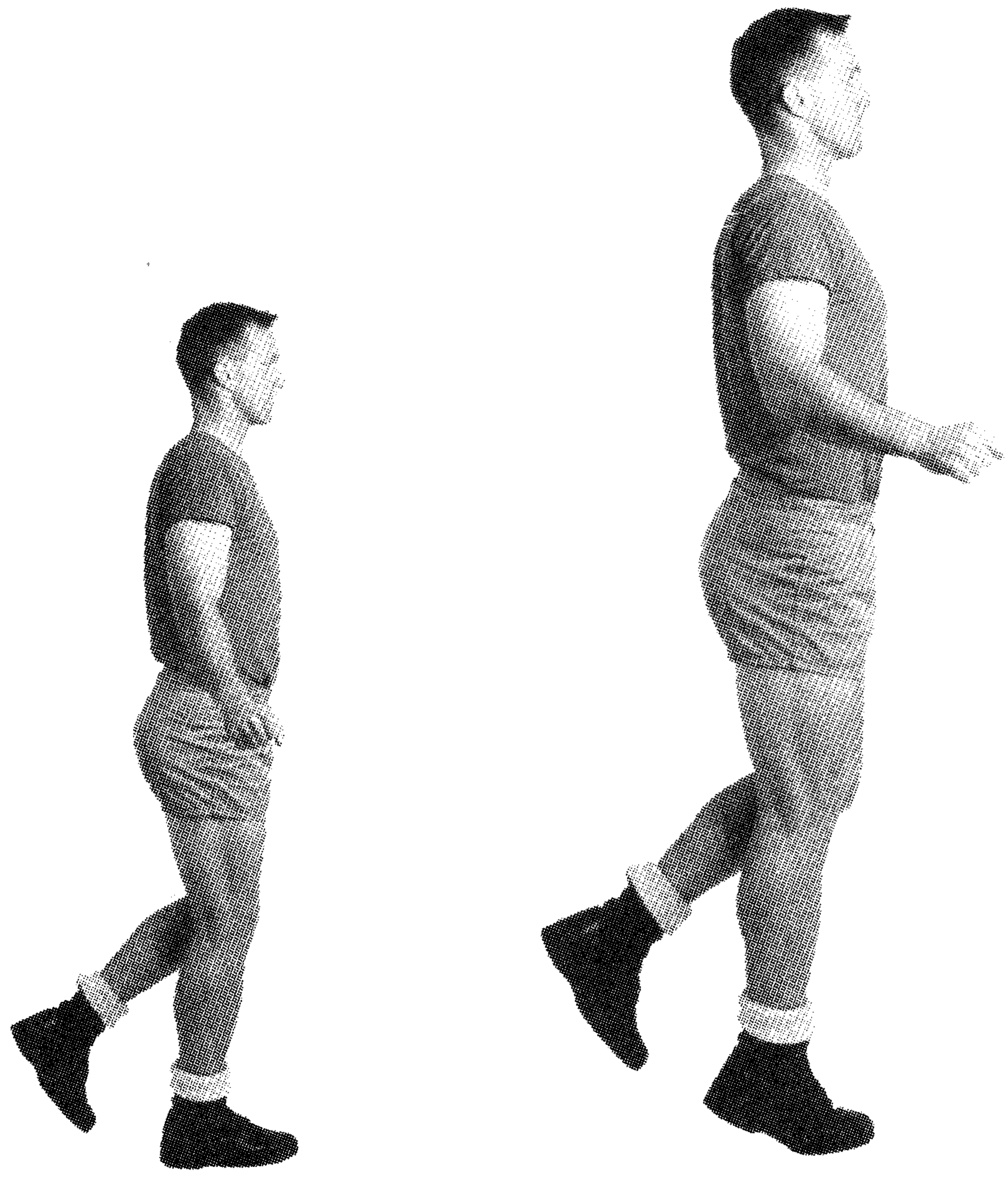
اتخذ وضع الحبو. إرفع ساقك من مفصل الورك إلى الجانب لعدد محدّد من المرّات. بإمكانك إرخاء مرفقيك لإراحة أسفل ظهرك. بدّل إلى الساق الثانية وكرّر التمرين.

تمارين الجزء الأسفل من الجسد



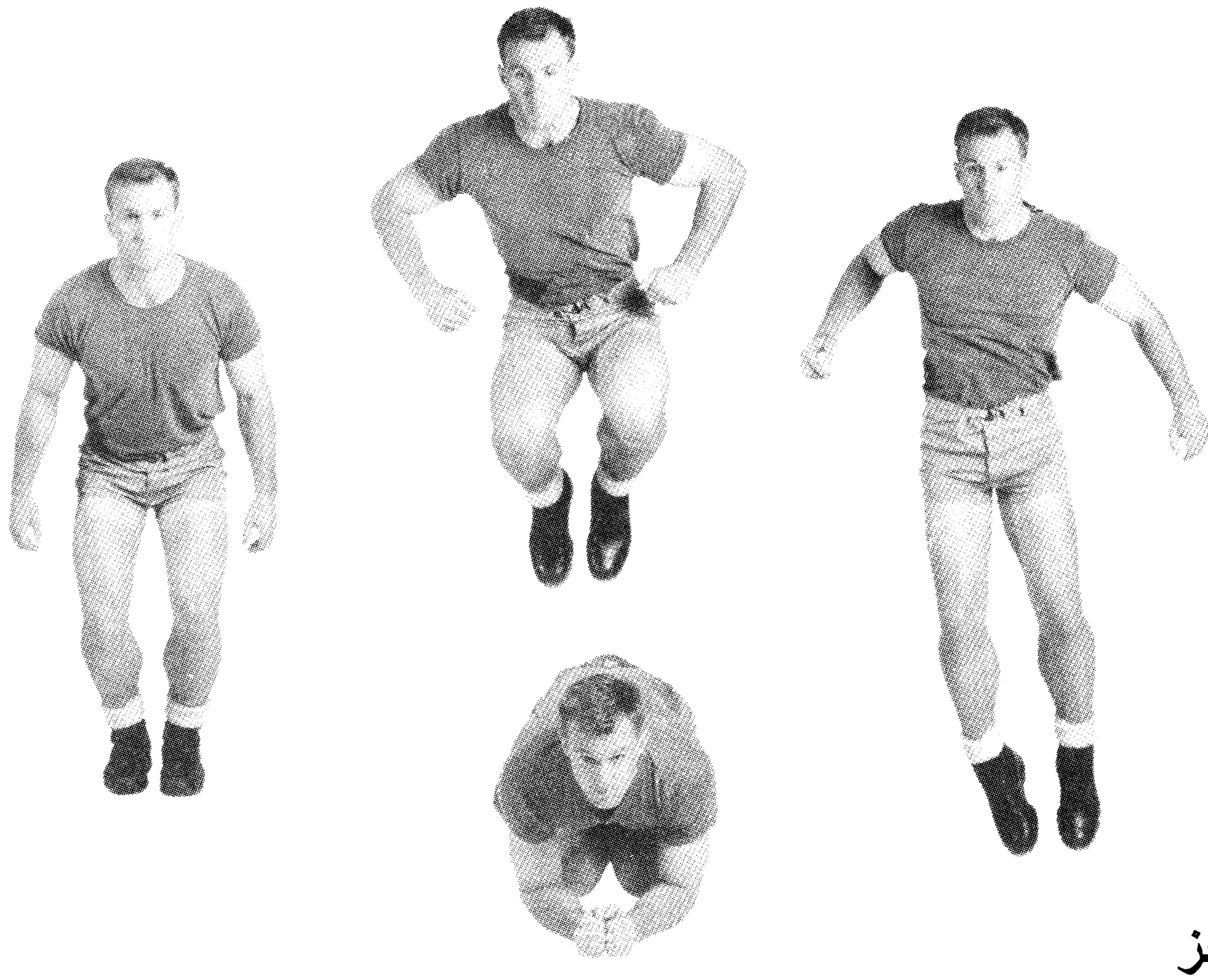
وضع القرفصاء

باعد بين ساقيك بما يعادل عرض كتفيك. ركّز ناظريك نحو الأعلى واخفض جسدك عبر ثني ساقيك بمقدار 90 درجة عند الركبتين. إرفع نفسك ببطء بعد بلوغ التسعين درجة.



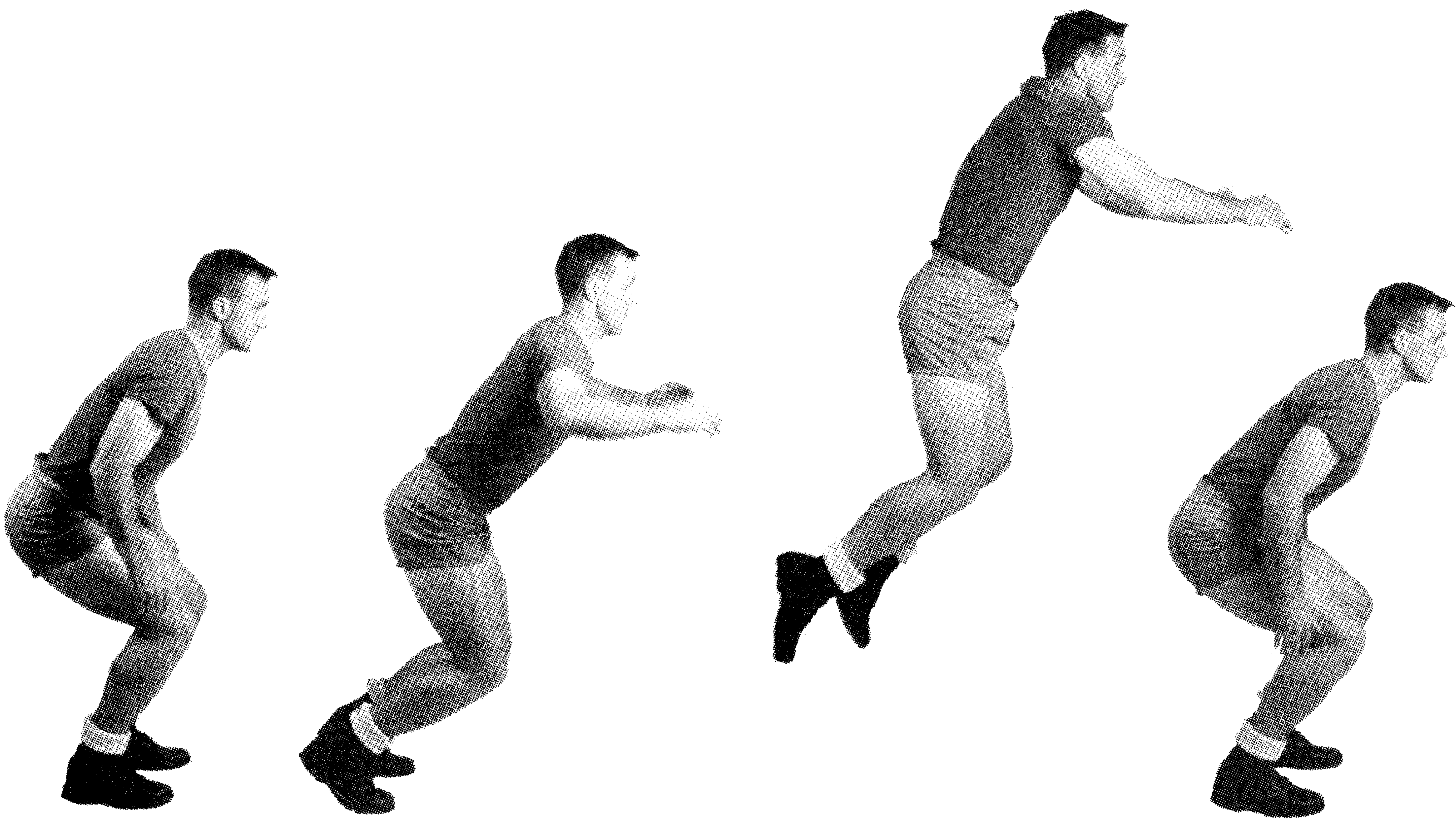
رفع بطة الساق والعقبين

قف على قدم واحدة، إرفع نفسك على رؤوس أصابعك عبر ثني مفصل الكـاحل وعضلة بطة الساق. بدّل إلى الساق الثانية وكرر التمريـن لعـدد محـدّد مـن المرّات.



القفز

قف قريباً من شيء يبلغ ارتفاعه تقريباً 1,5 – 2 قدم. أقفز من جهة إلى أخرى لعدد محدّد من المرّات. حاول لمس الأرض من جهة ومن ثم القفز فوراً بعد ملامستها إلى الجهة الثانية. حاول عدم القيام بوثبة مزدوجة.



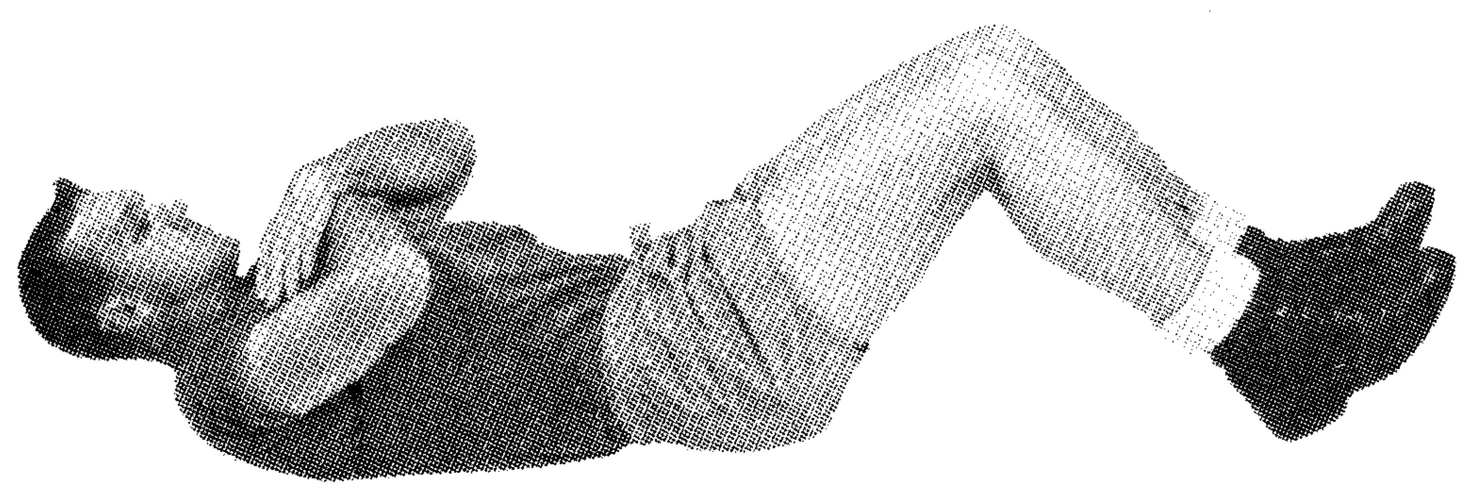
وثبة الضفدع

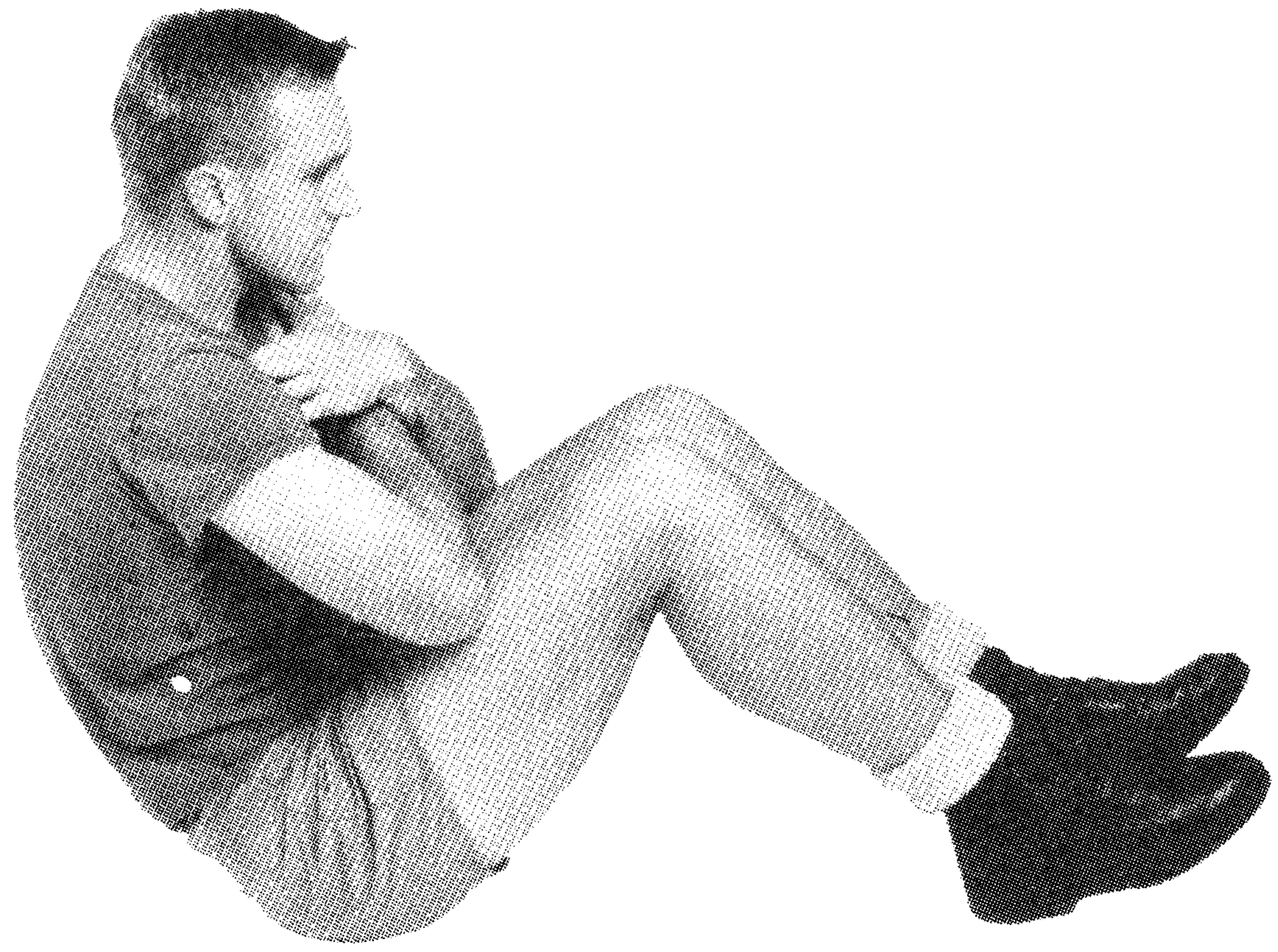
اتخذ وضعية القرفصاء ثم اقفز نحو الأمام، لأبعد مسافة ممكنة. كرّر هذا التمرين لمرّات معيّنة.



الركوع

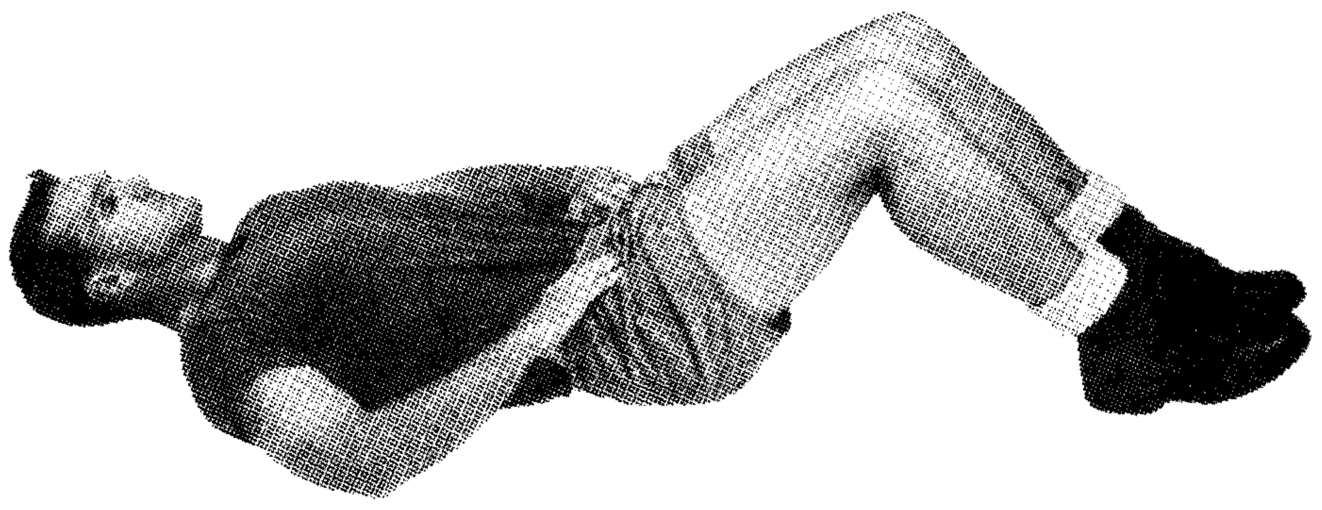
قم بخطوة عريضة إلى الأمام بإحدى ساقيك. أخفض جسدك عبر ثني ركبتيك ولمس الأرض بإحديهما. بدّل إلى الساق الثانية وكرّر التمرين.

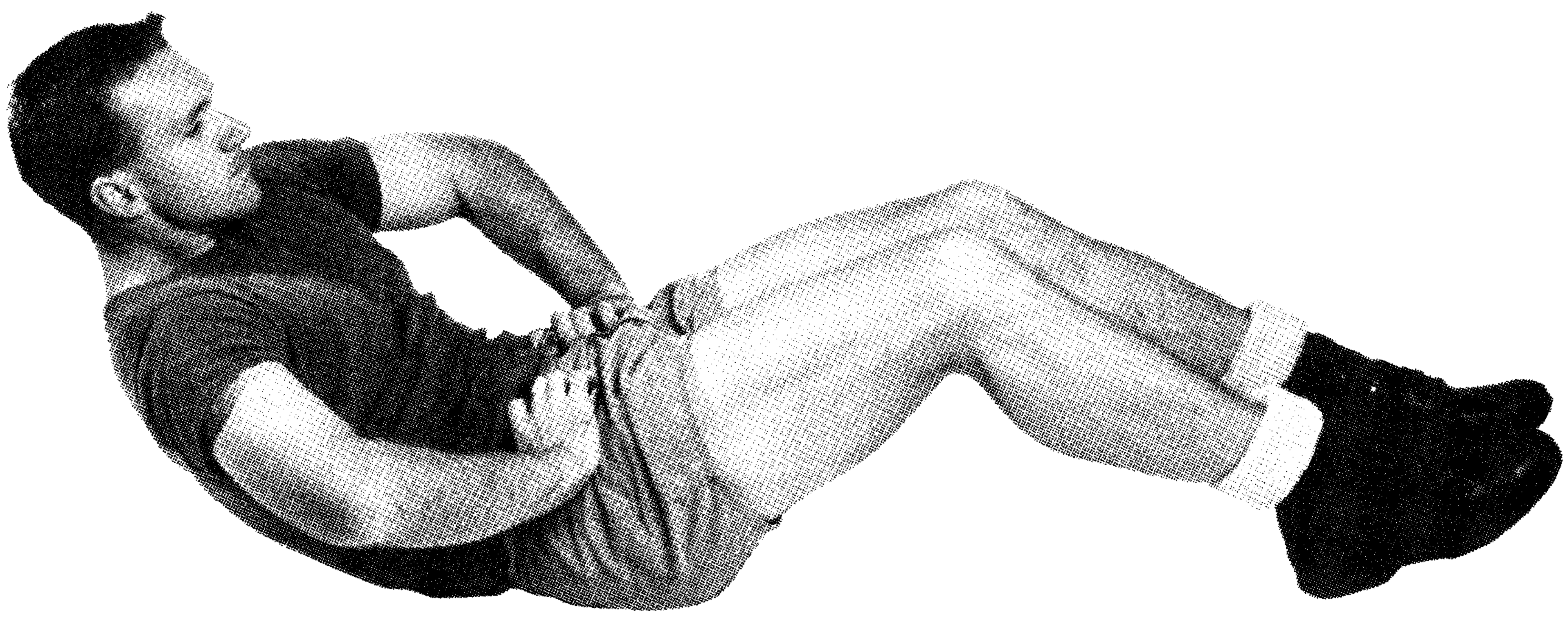




تمرين الجلوس Situps: العادي

تمدّد على ظهرك وضم ذراعيك إلى صدرك مع ثني الركبتين بشـــكل طفيــف. إرفع الجزء الأعلى من جسدك عن الأرض عبر تقليص عضلات البطن. إلمــس فخذيك بمرفقيك وأعد التمرين، تأكد من أن كتفيك يلامسان الأرض في كلّ مرّة.





½ جلوس

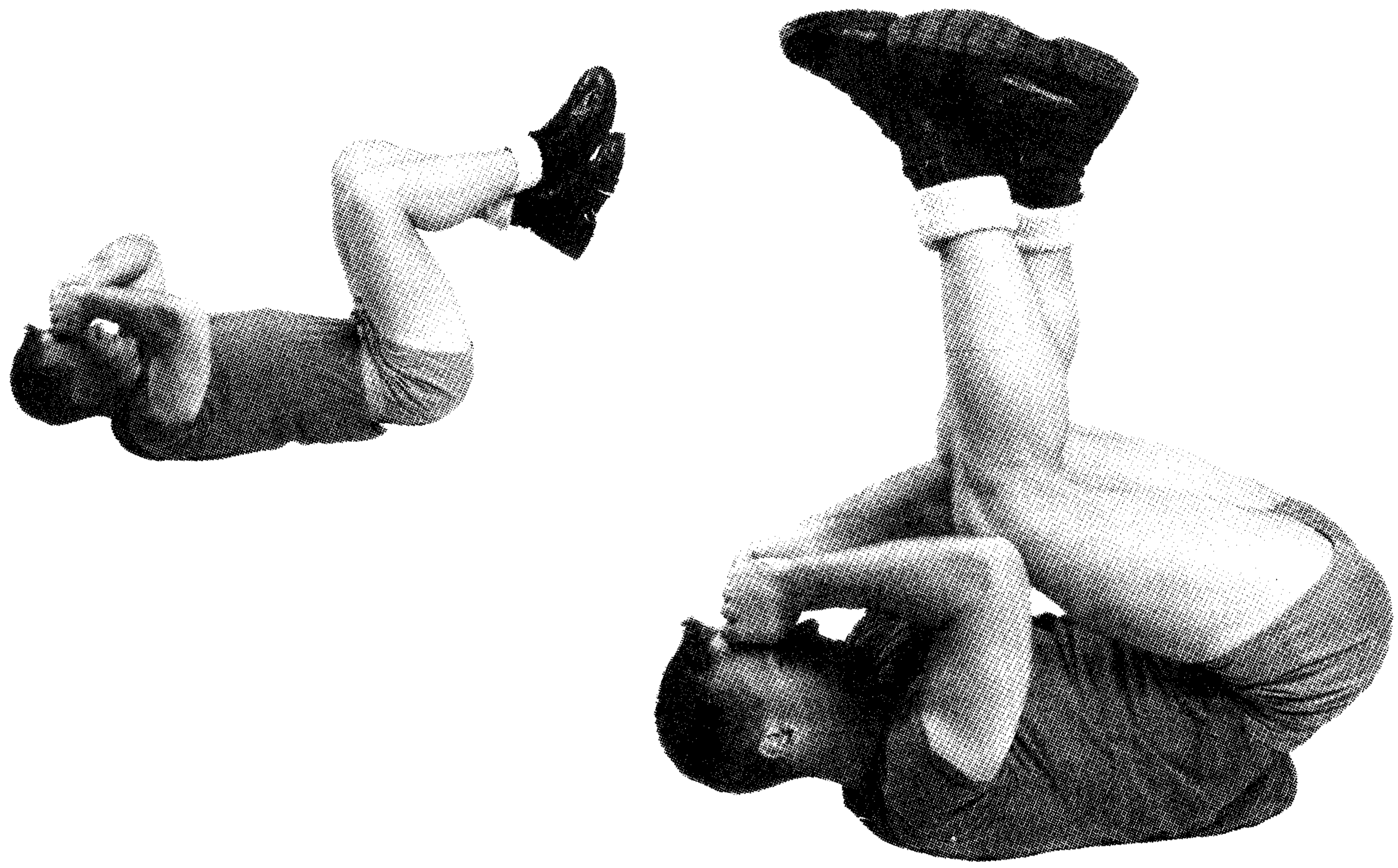
تمدد على ظهرك وضع يدك على وسطك. إرفع الجزء الأعلى من جسدك بحيث يرتفع أسفل الظهر عن الأرض، إرجع بعد ذلك ببطء إلى وضع البداية. كــــرر التمرين لمرّات محدّدة.



تمرين الالتواء: العادي

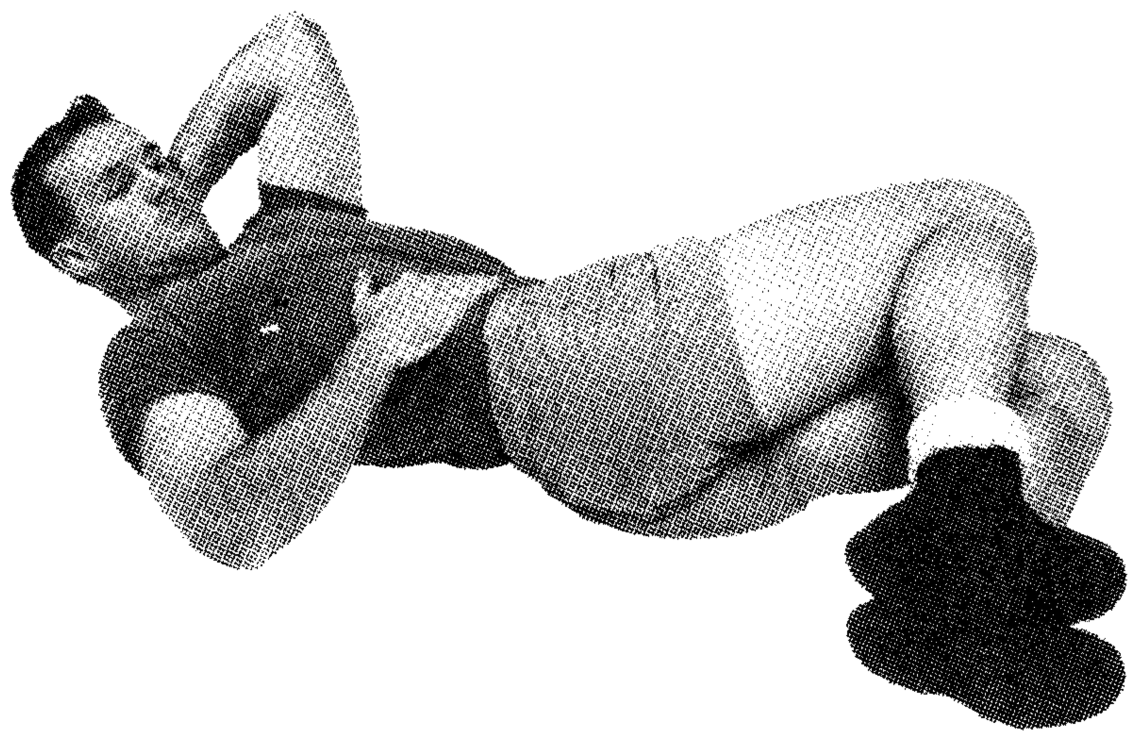
تمدد على ظهرك. إرفع ساقيك في الهواء واثنهما عند الركبتين بحيث تؤلف زاوية قائمة بساقيك. قرّب مرفقيك من ركبتيك. ولكن إحذر!

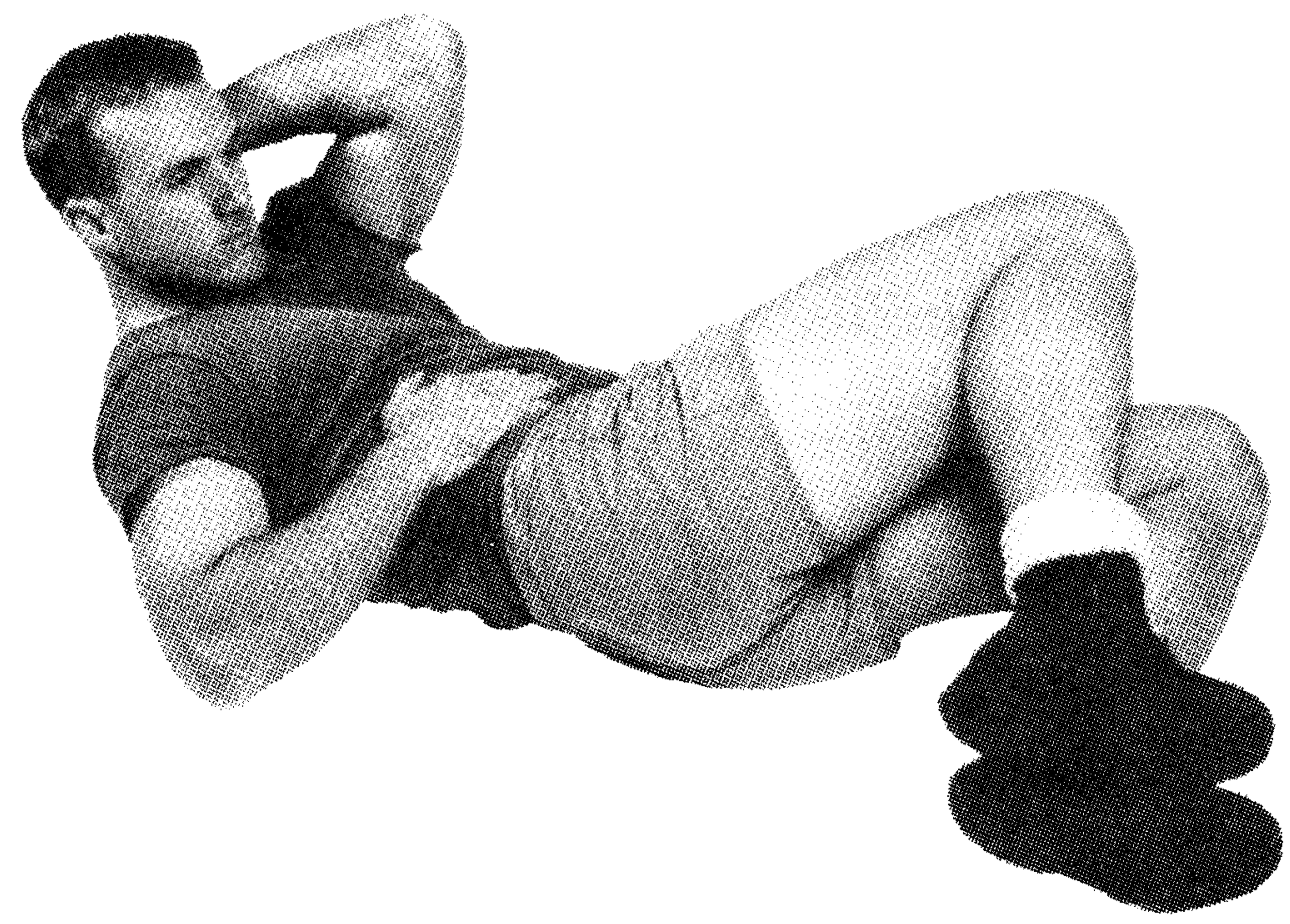
لا تضع يديك خلف رأسك وتسحب عنقك.



تمرين الالتواء: العكسي

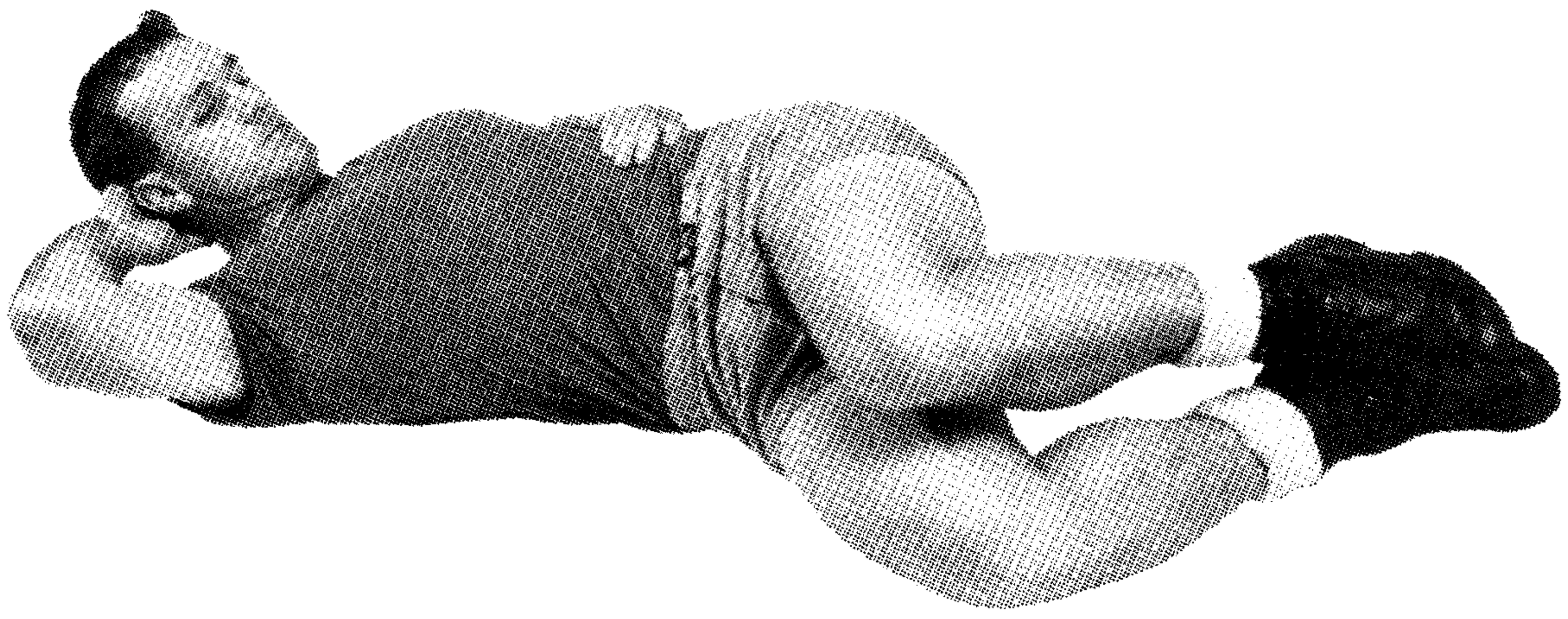
تمدّد على ظهرك. إرفع ساقيك في الهواء واثنهما عند الركبتين مؤلّفاً زاوية قائمة. قرّب ركبتيك من مرفقيك وارفع أسفل ظهرك وردفيك عن الأرض. أبق الجزء الأعلى من جسدك ثابتاً.

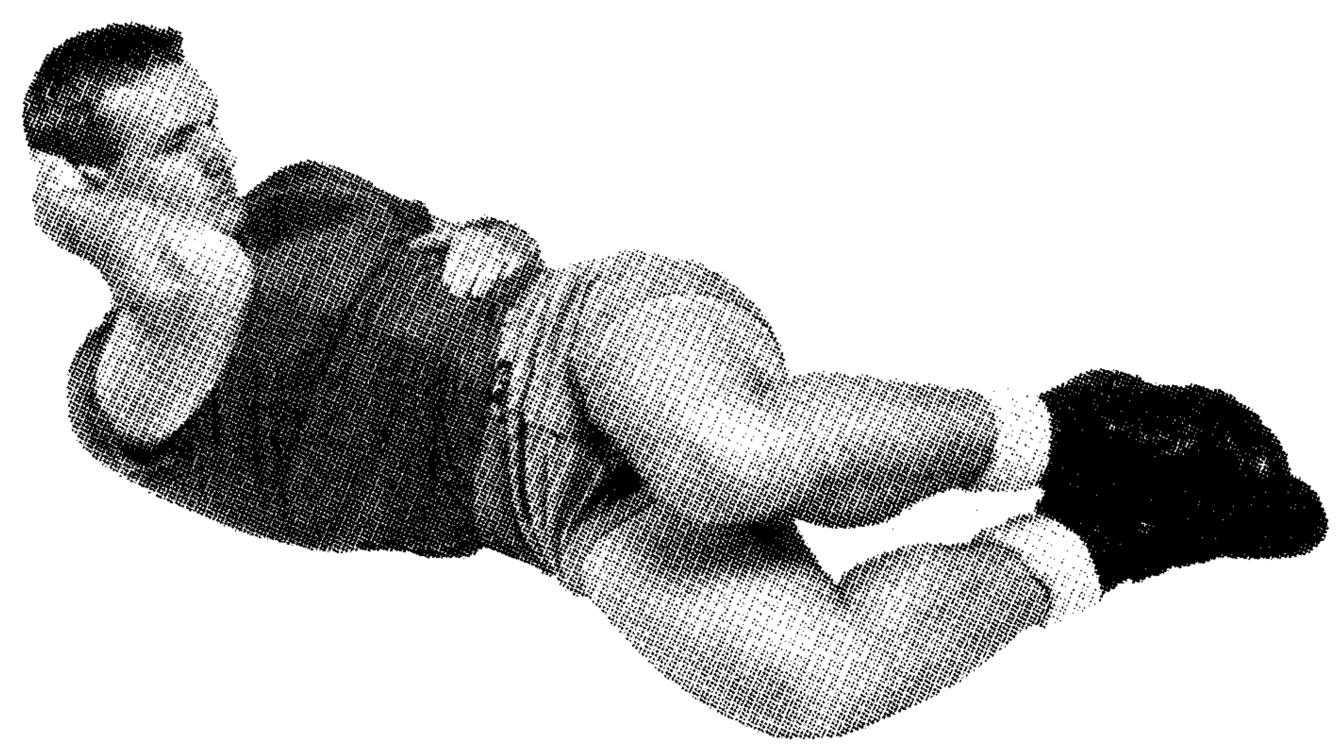




تمرين الالتواء: الجزء الأيمن

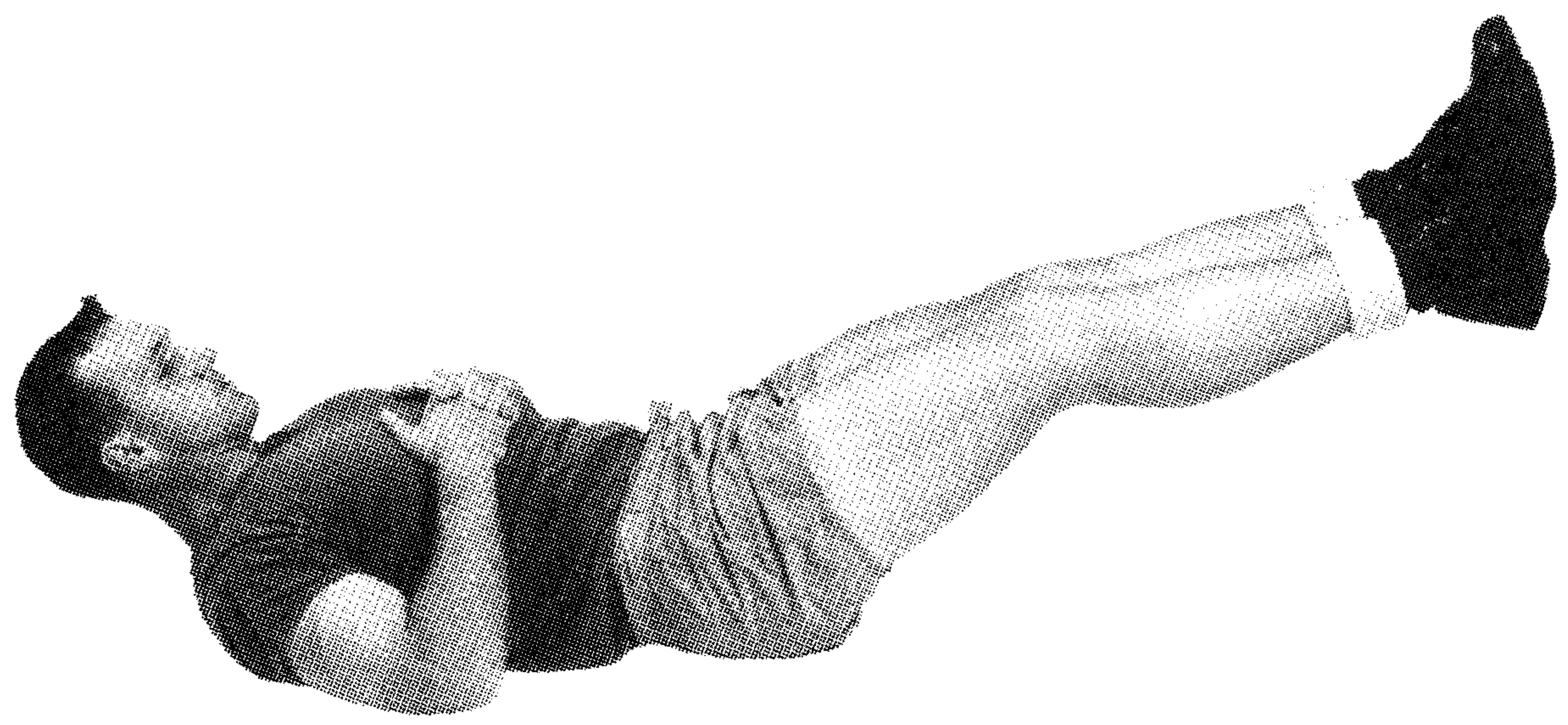
تمدّد بحيث يكون ظهرك وكتفاك مسطحين على الأرض. إلوِ وسطك وساقيك بحيث تتمدّد على وركك الأيسر. إرفع نفسك نحو الأعلى دافعاً ذراعك اليسرى وكتفك الأيسر نحو وركك الأيمن.

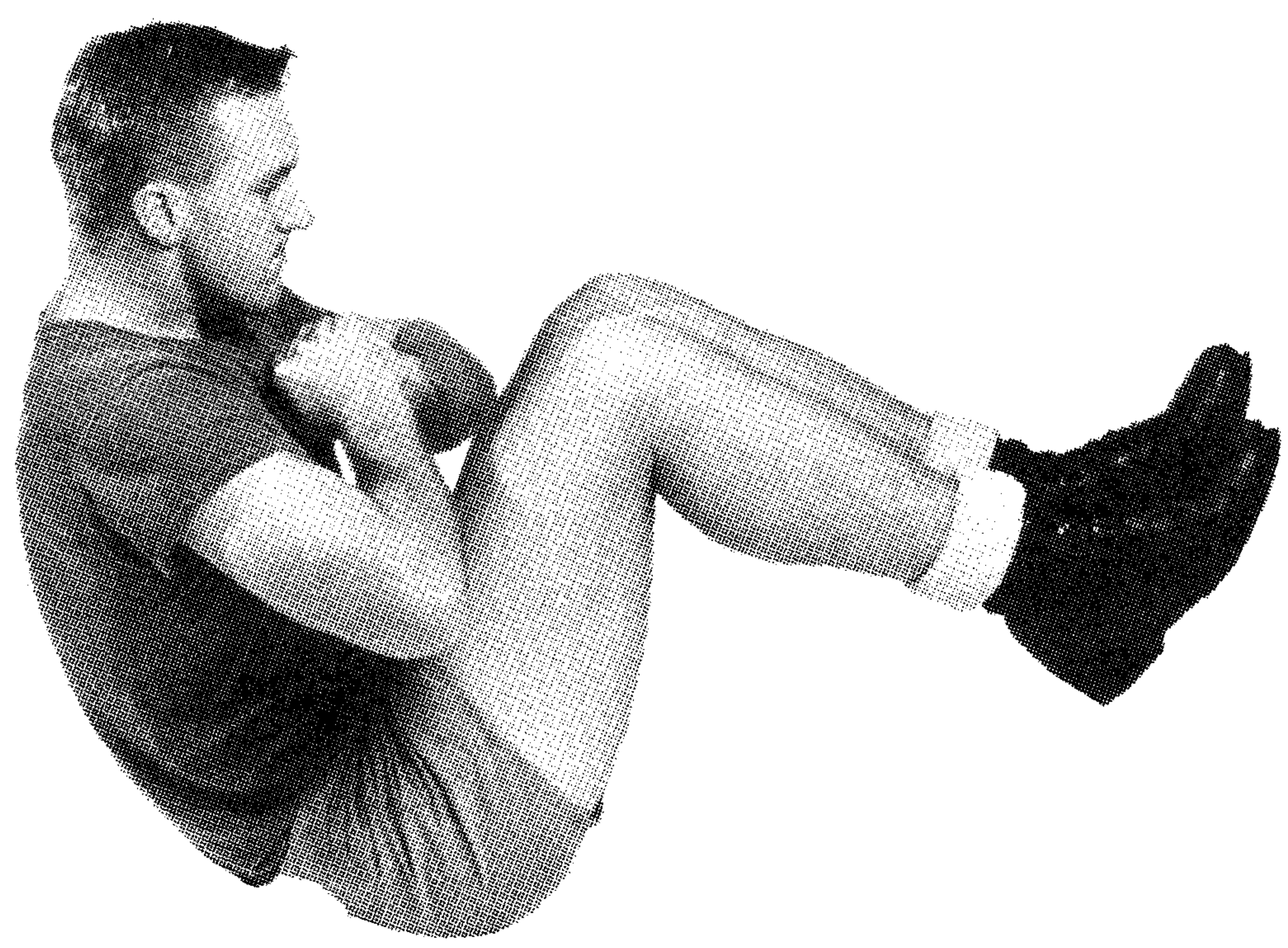




تمرين الالتواء: الجزء الأيسر

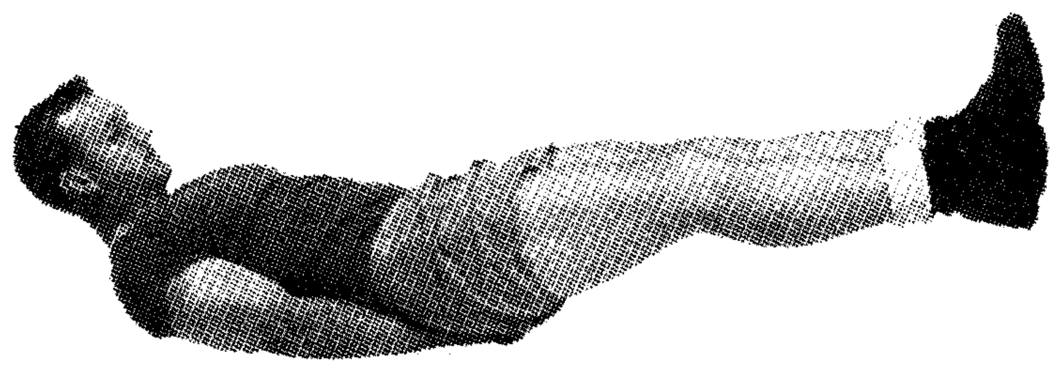
تمدّد بحيث يكون ظهرك وكتفاك مسطحين على الأرض. إلوِ وسطك وساقيك بحيث تتمدد على وركك الأيمن. إرفع نفسك نحو الأعلى دافعاً ذراعك وكتفك اليمين نحو وركك الأيسر.

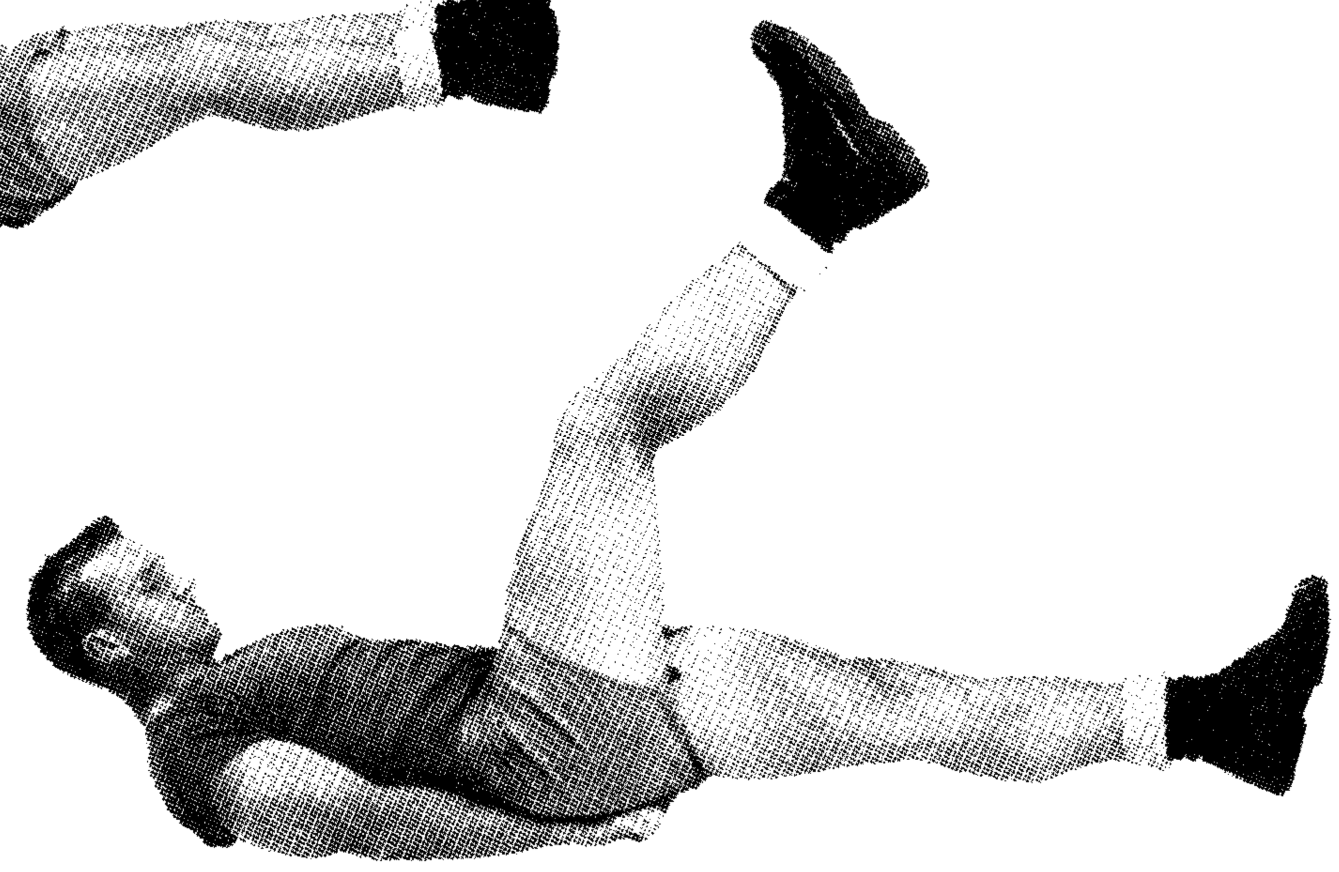


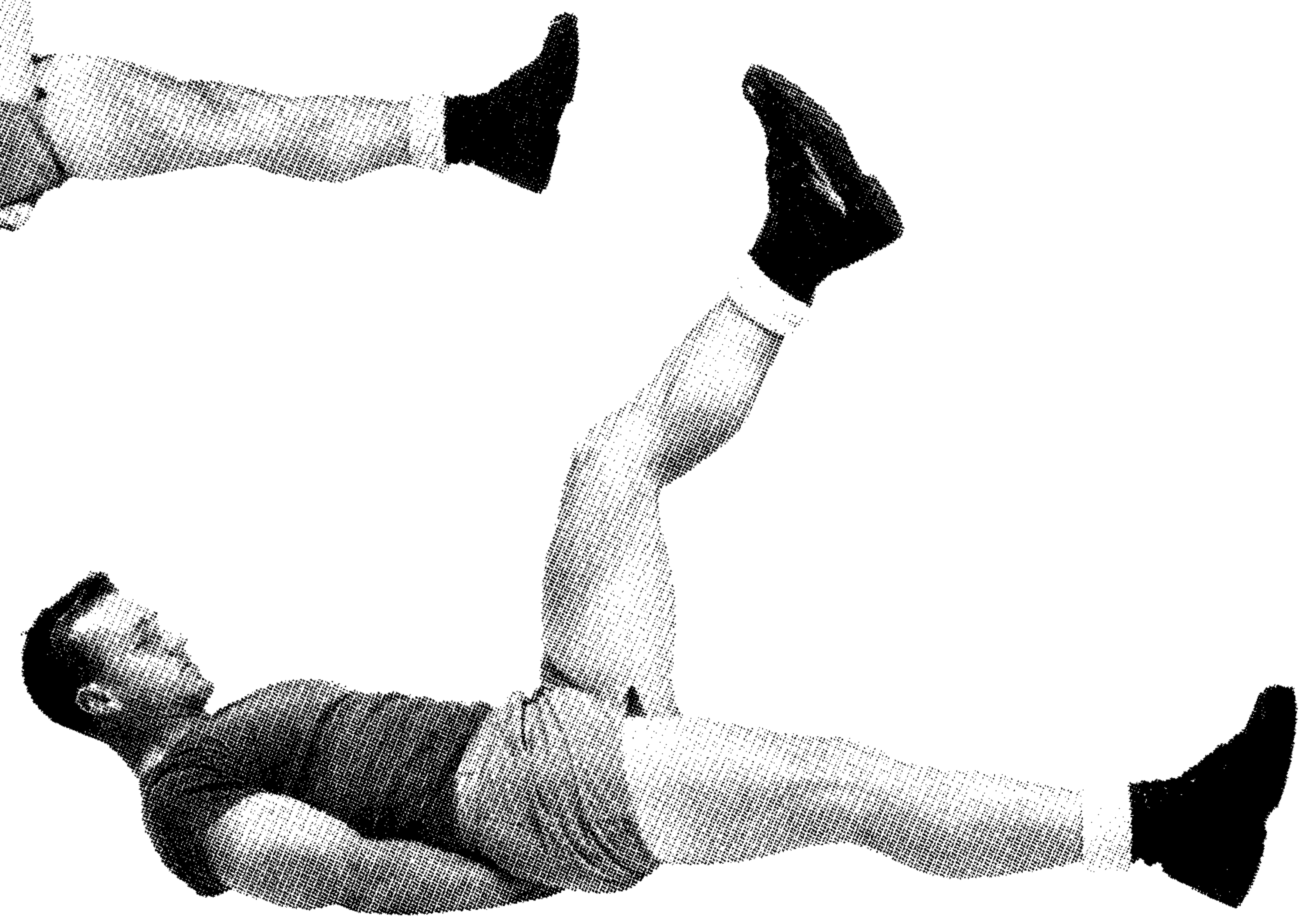


تمرين الجلوس: الذري

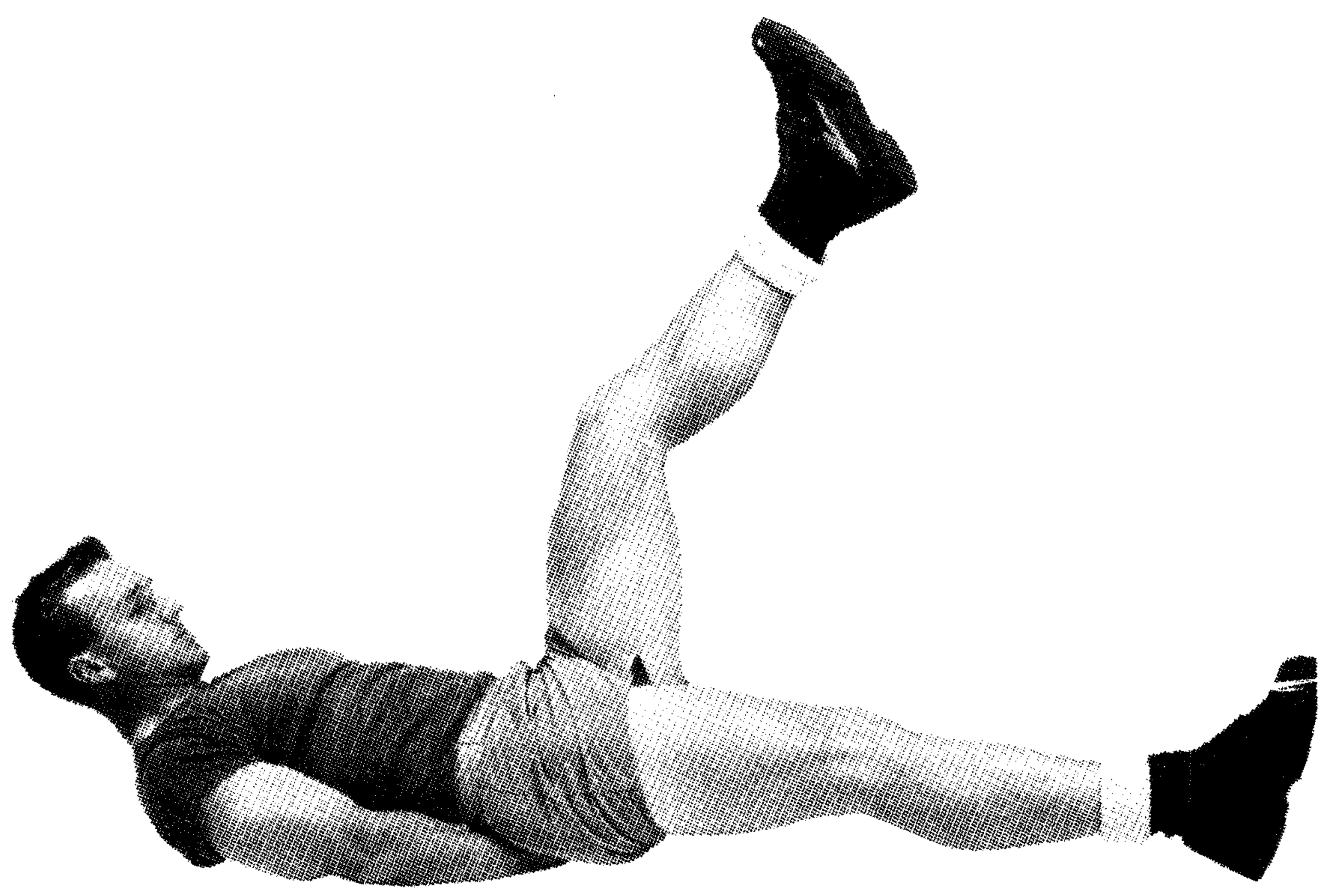
تمدد على ظهرك. إرفع قدميك 6 إنشات عن الأرض واسحب ركبتيك نحو صدرك، بينما تقوم في الوقت نفسه برفع الجزء الأعلى من جسدك عن الأرض.



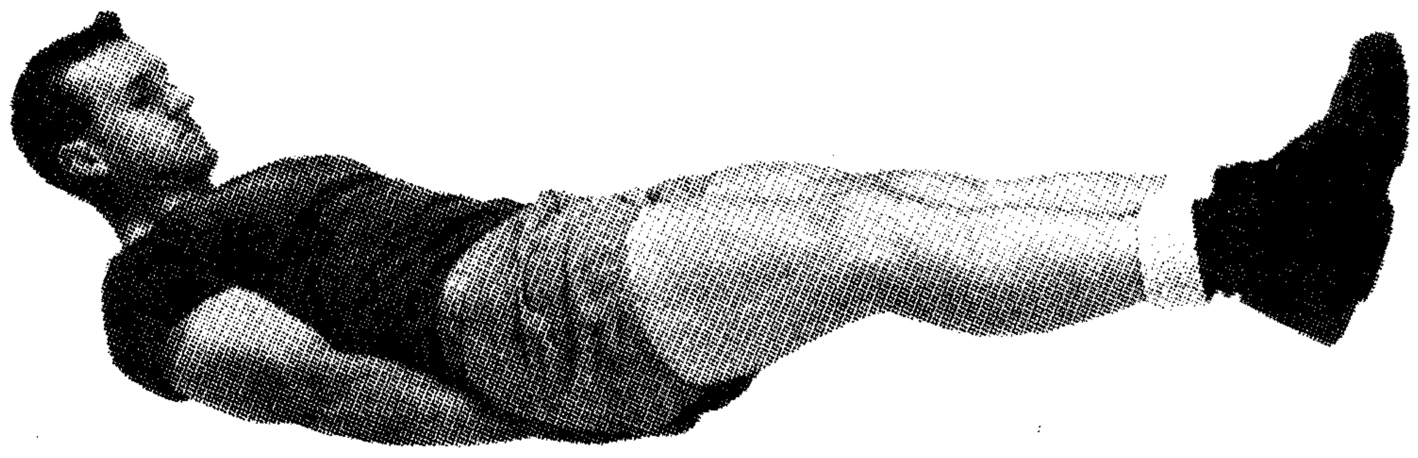


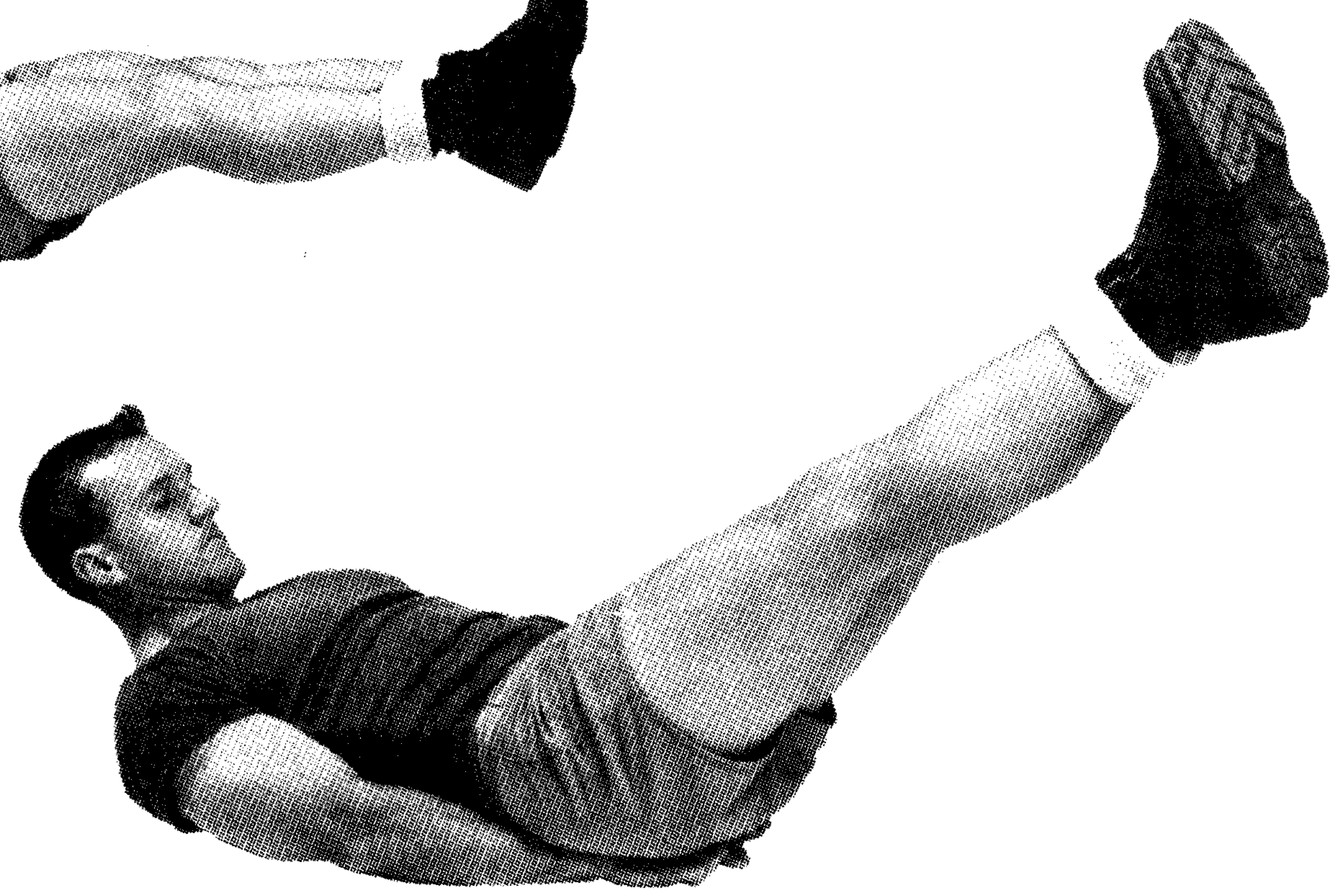


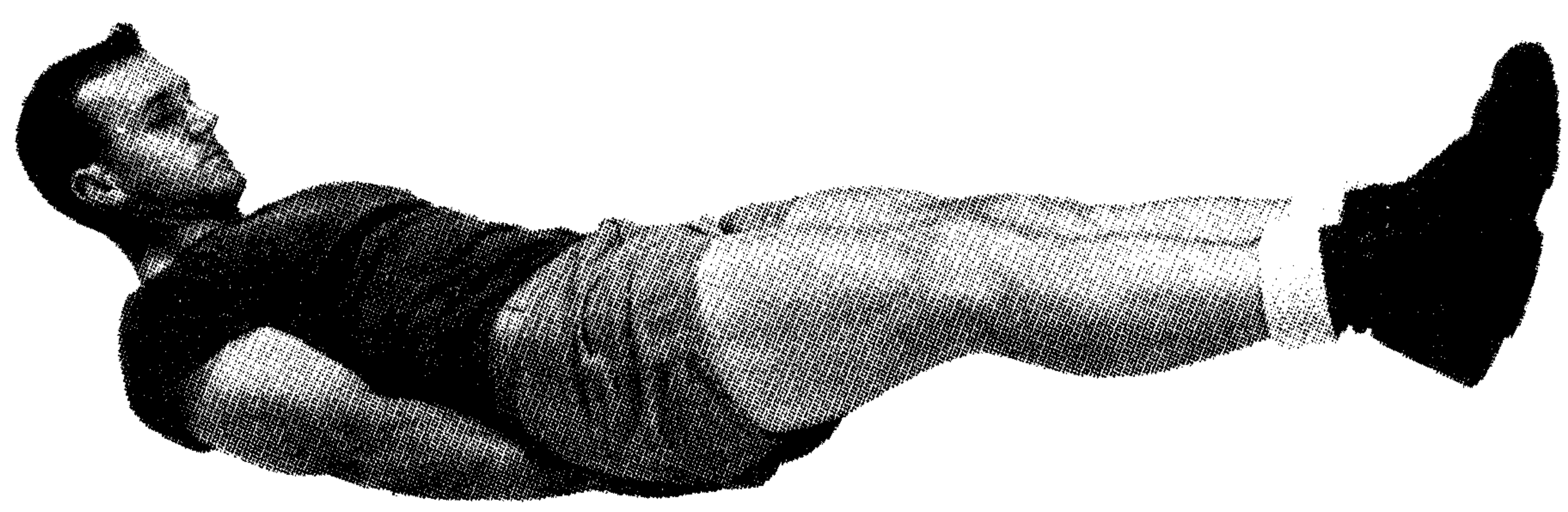
تمرين الركل الرباعي



ضع يديك تحت ردفيك. إرفع ساقيك مسافة 6 إنش عن الأرض وابدأ "بالسير" رافعاً كل ساق حوالى 3 أقدام عن الأرض. أبق ساقيك مستقيمتين وحرّكهما باستمرار. وقم بعد كلّ خطوة تتخذها بحيث تتتابع الأرقام كما يلي: (1) 1، 2، 3، (2) 1، 2، 3، (3) 1، 2، 3،... لمرّات محدّدة.

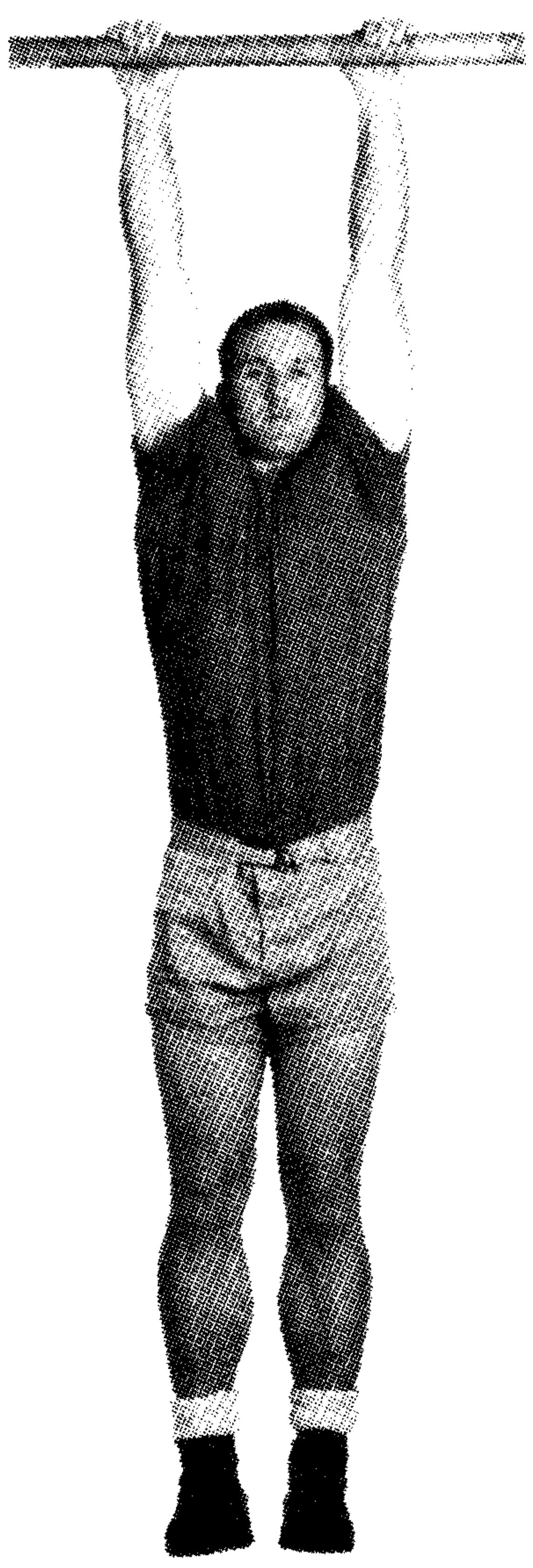




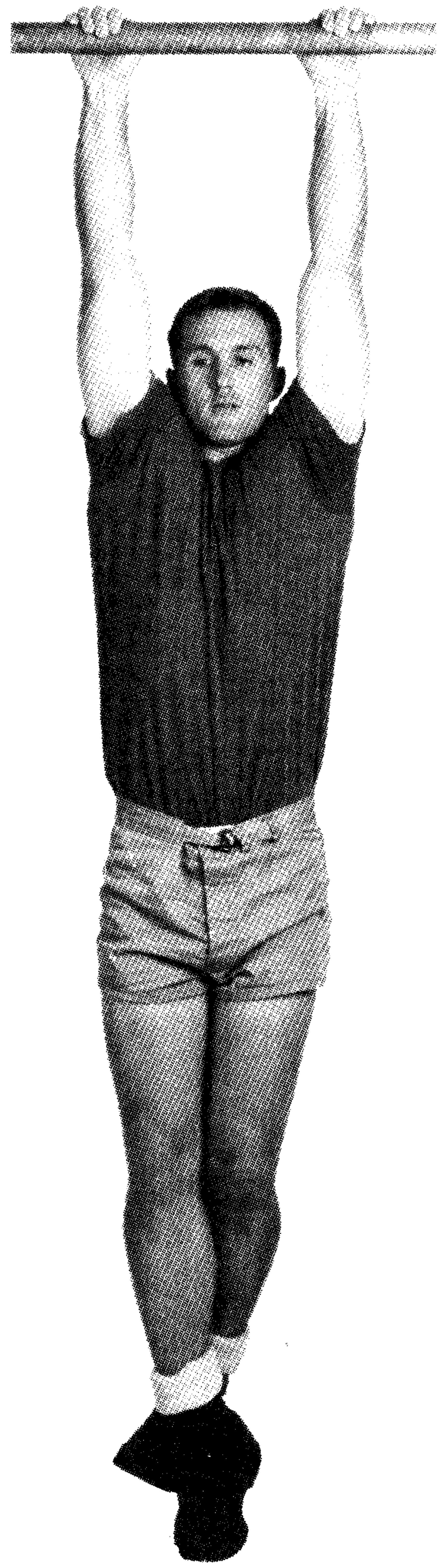


تمرين رفع الساقين

تمدّد على ظهرك واضعاً يديك تحت ردفيك، وارفع ساقيك المضمومتين 6 إنش عن الأرض. إرفع ساقيك 3 أقدام عن الأرض وأعدهما ببطء نحو الأسفل. كرّر التمرين واحرص على اصطدام ساقيك بالأرض.







تمرين رفع الركبتين في الهواء

تعلّق بعارضة ثابتة وكأنك تقوم بتمارين السـحب العادية. إرفع ساقيك بقدر ما تستطيع محاولاً لـفّ ركبتيك داخل صدرك.

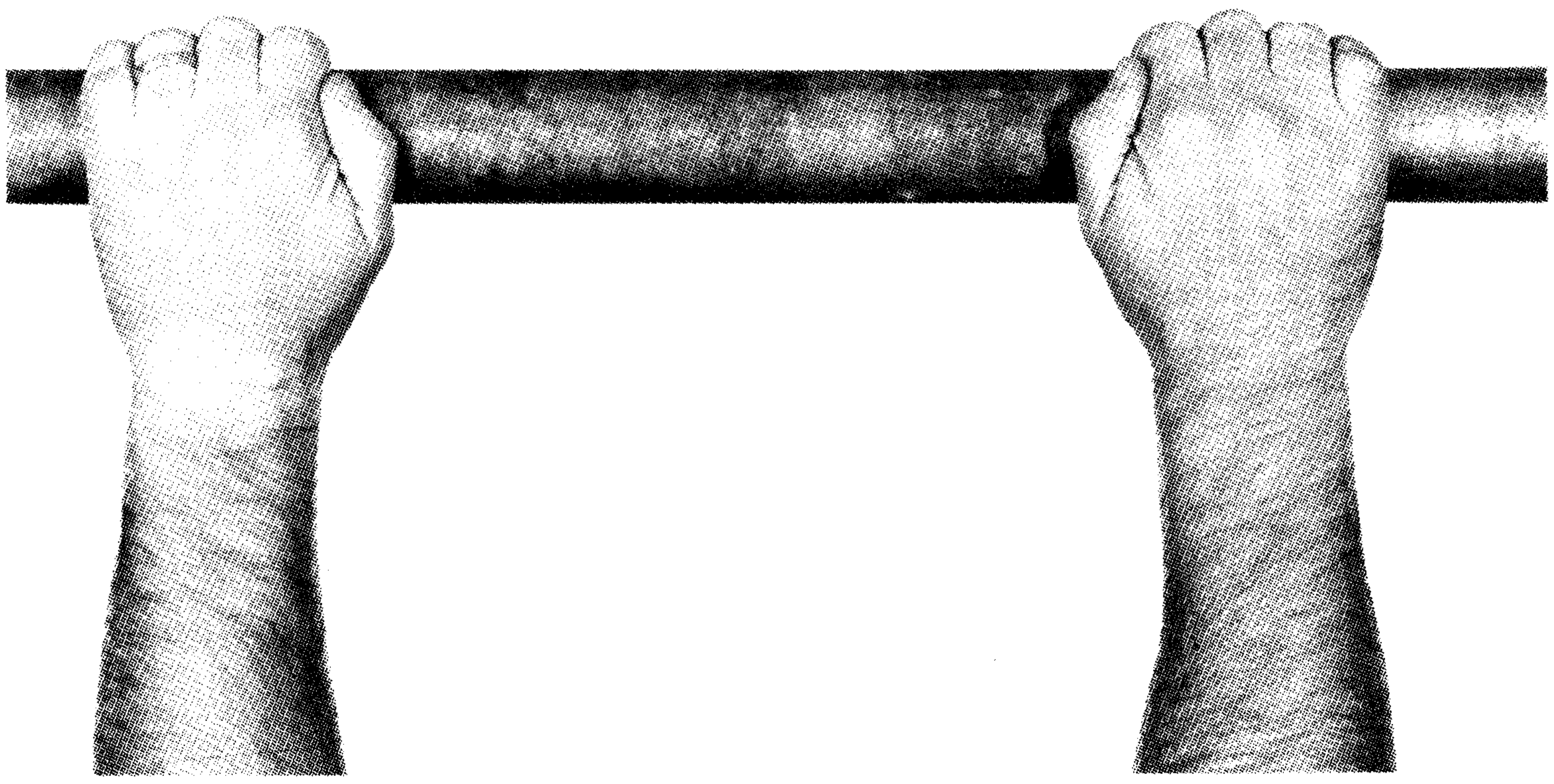
تمارين السحب Pull-ups

والانخفاض



ثمة خمسة أنواع مختلفة من تمارين السحب التي تعمل على شدّ مجموعات متنوعة من عضلات الذراع والظهر. والواقع أن هذا التدريب الذي يتطلب إعادة كل نوع من تمارين السحب لمرتين وأربع وست وثمان وعشر مرات يشكّل تحدّياً شاقًّا، ولكنه يوفّر لحظات من الراحة لاستعادة القوة.

كلمة حول تمارين السحب



القبضة الصحيحة

كي تقوّي قبضتك أثناء ممارستك لتمارين السحب، تأكّد من أنك تلجأ إلى القبضة الصحيحة المبيّنة أعلاه. ضع إبهامك قرب السبّابة وأمسك العارضة بأصـــابعك. ولا تلفّ الإبهام حول العارضة.

كلمة حول تمارين السحب



القبضة الخاطئة

تبيّن هذه الصورة التي يلتف فيها الإبهام والأصابع حول العارضة القبضة التي يجب ألاّ تستخدمها أثناء ممارستك لتمارين السحب. ذلك أنّ لفّ الإبهام حول العارضة يُضعف القبضة بصورة أسرع مما لو كنت تستخدم القبضة الصحيحة المبينة في الصفحة المقابلة.

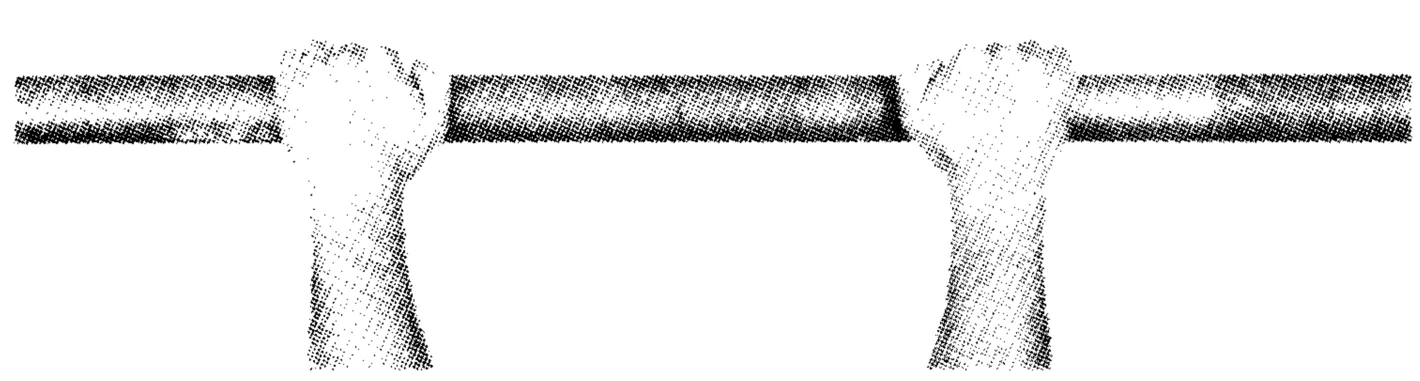
تمارين السحب Pull-ups

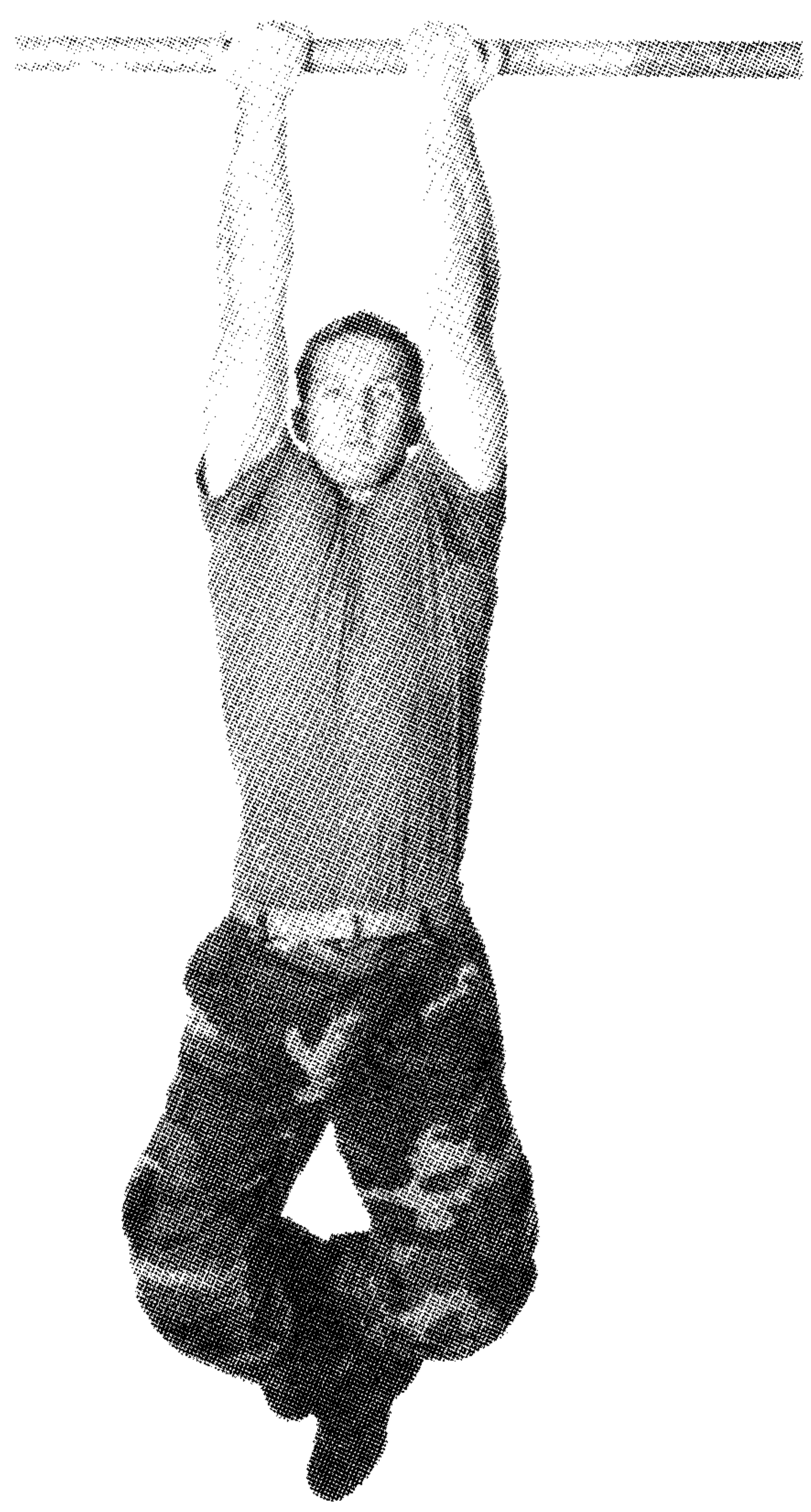




القبضة العاديّة

ضع يديك على مسافة موازية لعرض الكتفين (أنظر الصورة أدناه) أمسك العارضة واسحب نفسك نحو الأعلى بحيث يرتفع ذقنك فوق العارضة. ثبّت نفسك على هذا الوضع لثانية واحدة ثم انخفض بصورة بطيئة ومضبوطة.

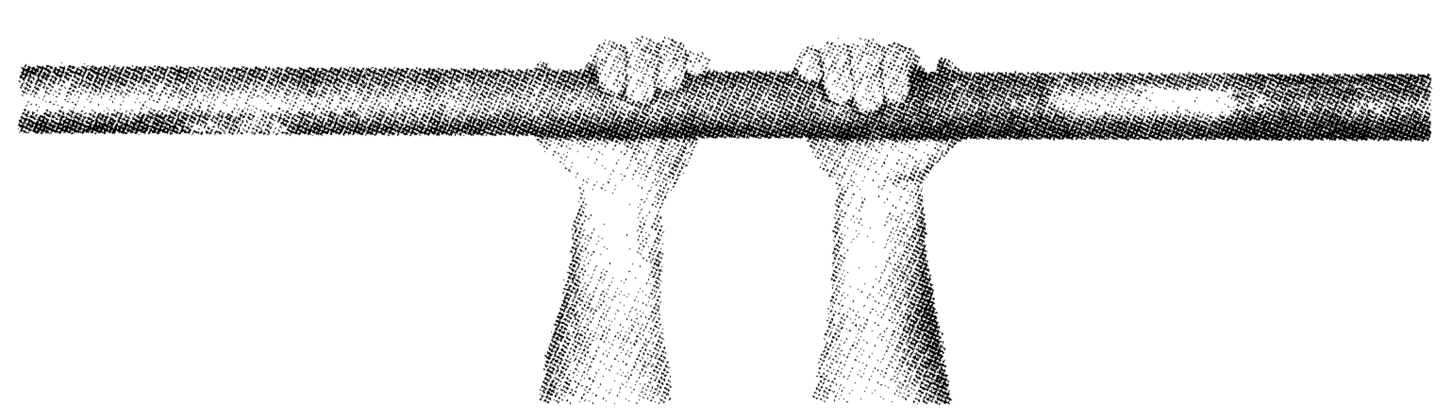






القبضة المعكوسة

ضع يديك بحيث يكون الكفان بمواجهتك (أنظــو الصورة أدناه). أقبض على العارضة واســـحب ذقنك فوقها. كرّر التمرين لمرّات محدّدة.

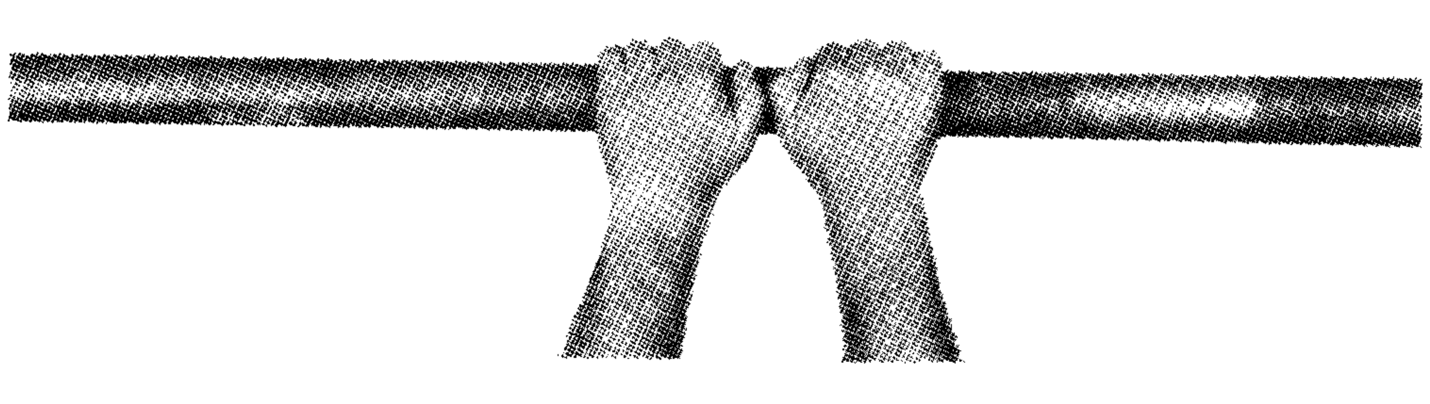






القبضة الضيقة

ضع يديك متلاصقتين (أو على بعد 1 إنش من بعضهما) وظاهر يدك بمواجهتك (كما في الصورة أدناه)، ثم اقبض على العارضة واسحب ذقنك فوقها. كرّر التمرين لعدد محدّد من المرات.



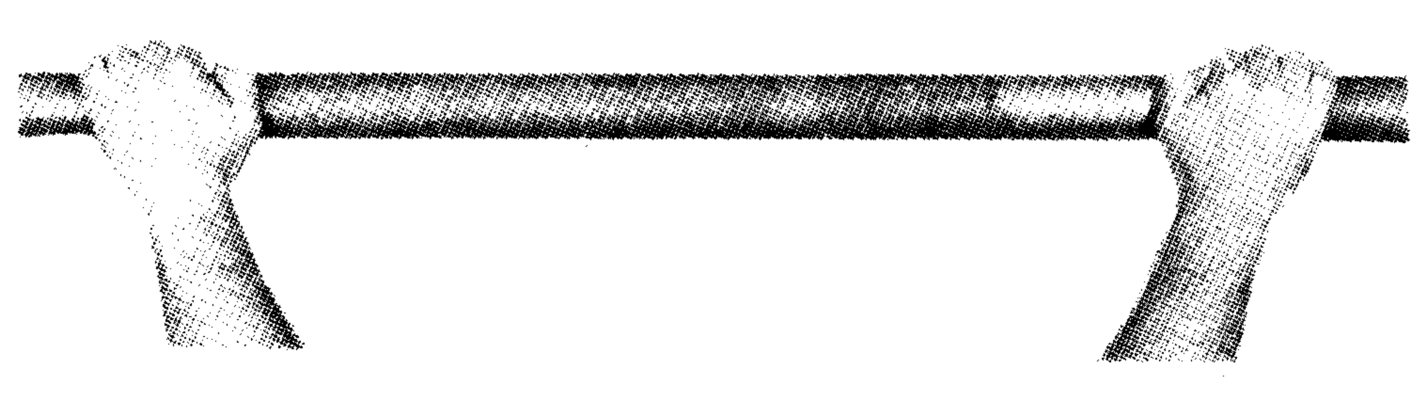
تمارين السحب Pull-ups



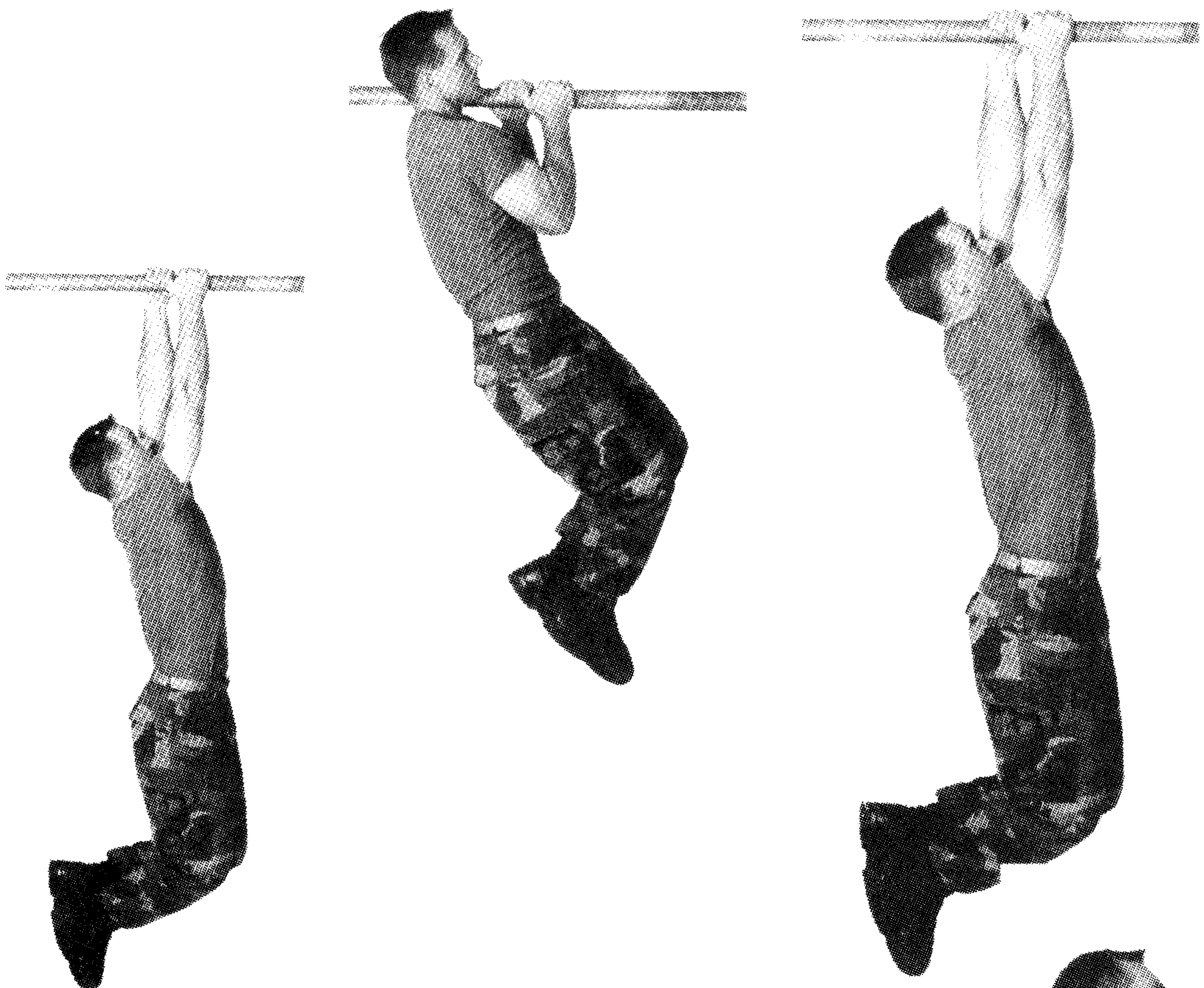


القبضة العريضة

ضع يديك على مسافة أكبر من عرض الكتفين، وليكن ظاهر يدك مواجهاً لك (أنظر الصورة أدناه). إقبض على العارضة واسحب ذقنك فوقها. تابع التمرن لمرّات محدّدة.



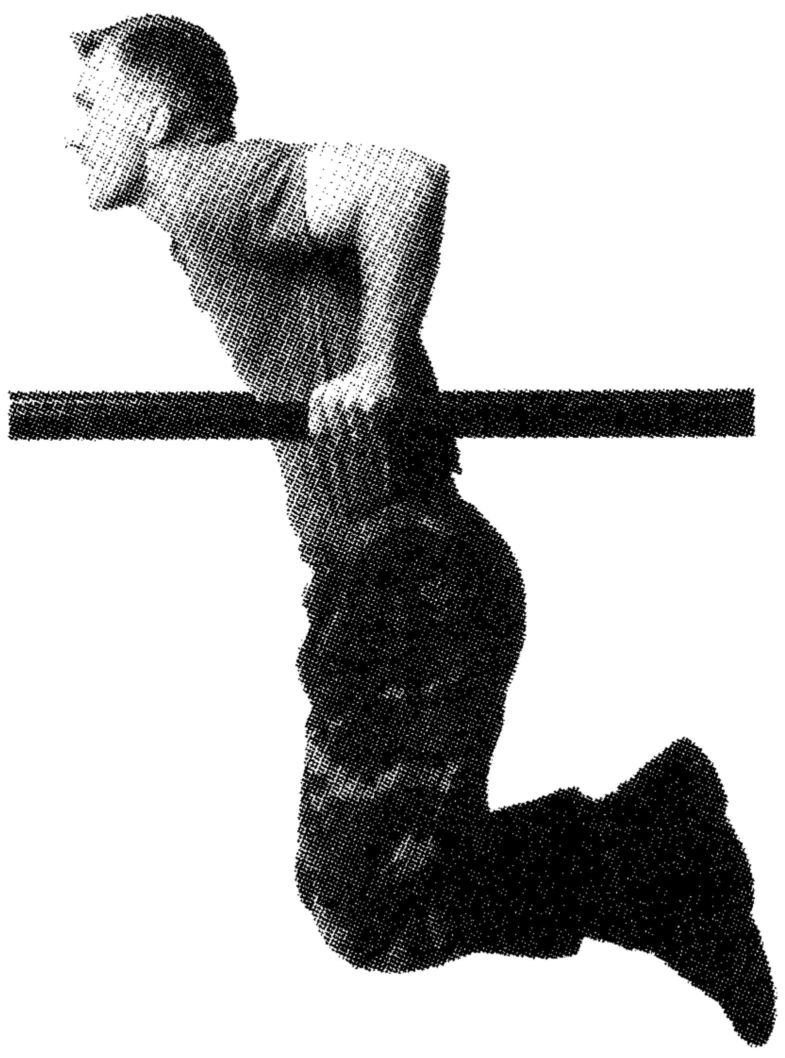
تمارين السحب Pull-ups

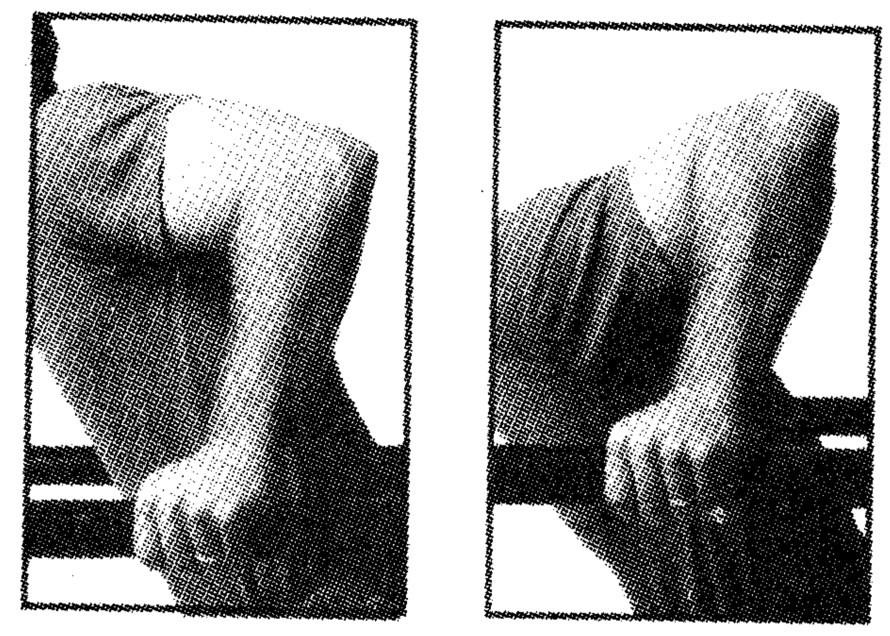




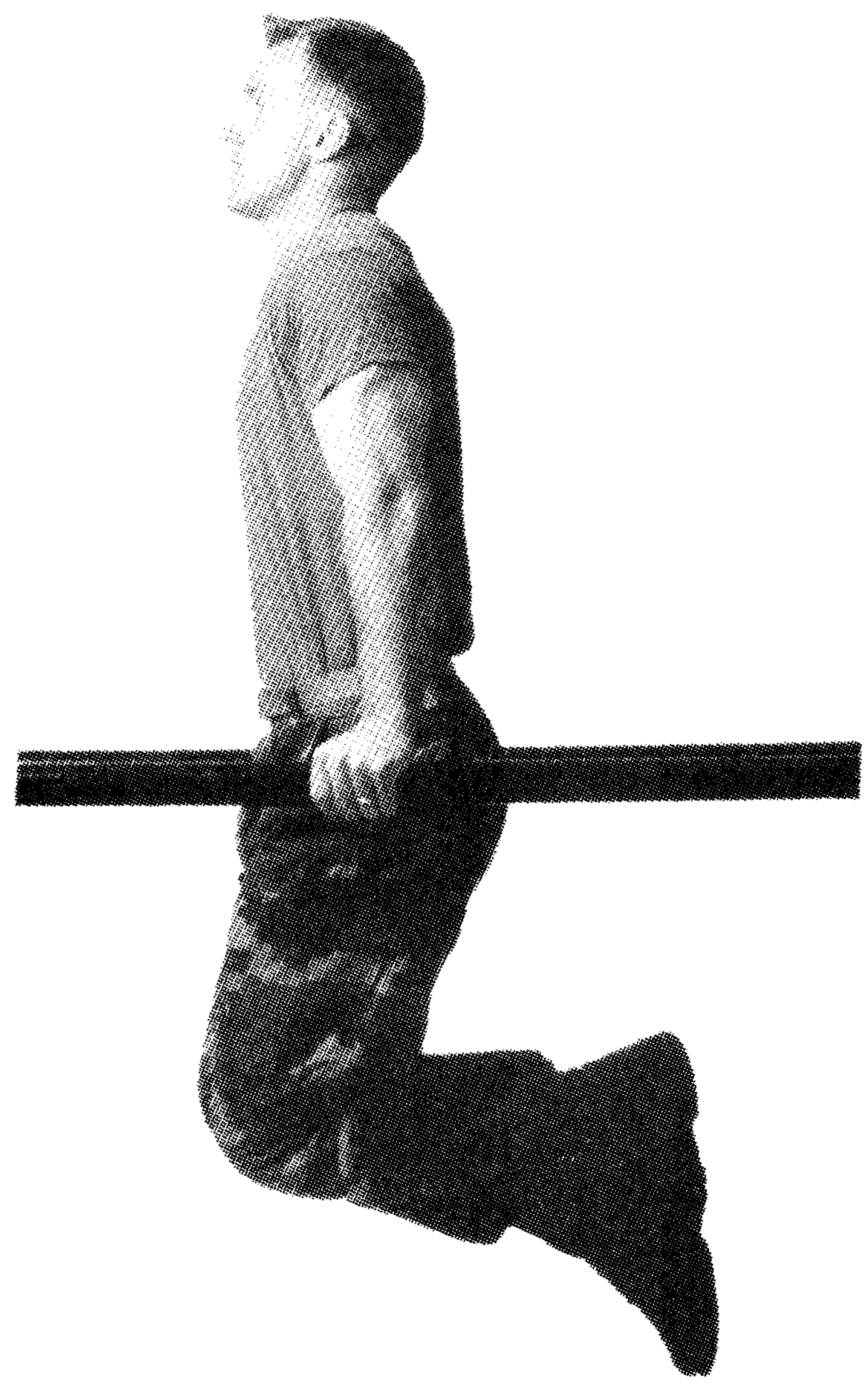
تمارين السحب: متسلّقو الجبال

ضع يديك متقاربتين على العارضـــــة بحيـــث يكـــون باطن أحد الكفين مواجهاً لك وباطن الكف الآخر نحـــو الجهة المقابلة (أنظر الصورة أدناه). إسحب نفسك نحو الأعلى ولامس كتفك بالعارضة. كرّر التمرين ســـاحباً نفسك من الجهة الأخرى للعارضة.





الوضع الخاطىء   الوضع الصحيح



تمرين الانخفاض

إرفع نفسك بين عارضتين متوازيتين، ويداك إلى جانبيك، إرفع جسدك عبر شدّ ذراعيك واحرض على عدم إقفال مرفقيك. إخفض جسدك ببطء إلى أن تؤلّف ذراعاك 90 درجة عند مفصل المرفق. ولا تنخفض أكثر من 90 درجة كي لا تؤذي مفاصل الكتف.

تدريبات العدو في برامج

الـ BUD/S



العدو على الرمل هو أكثر صعوبة من العـــدو على أرض مرصوفة، ولكنـــه أقـلّ تســبيباً للضغط على المفاصل. والواقع أنـــه بعـد عدة أسابيع من العدو فوق الرمل تغـــدو عضلات الساق أكثر قوّة وتزداد قدرتــك على الاحتمال أكـــثر مـــن أي وقــت مضى. كما يعتبر الركض على رمـال الشاطىء وســيلة ممتـــازة لتقويــة عضلات الساق، خاصـــة إن كنـت تتدرّب بشكل منتظم.

ما من شيء يضاهي العدو على الرمل الناعم في تحدّي رغبتك "بعدم الانسـحاب" من الـ BUD/S. ولا شك بأن العدو على رمال الشاطىء قبل الالتحاق ببرنامج الـ BUD/S التدريبي سيساعدك على تعلّم التقنيات وعلى التكيّف مع التعب الذي يصيب الساق من جرّاء العدو على الرمل الناعم.

لتخطي هذه التمارين فإن كل ما عليك القيام به هو البقاء مع المجموعة. إحرص بالتالي على عدم التخلف عن زملائك لئلاّ تتعرّض لاختبار أشدّ تخضع له "الشرذمة المتخلّفة". و"الشرذمة المتخلفة" هي مجموعة الأفراد الذين يتخلّفون عن بقية المتدربين أثناء تمارين العدو. فالطالب الذي يتأخر عن زملائه عند نهاية التمرين يخضع لتدريب جسدي إضافيّ يهدف إلى "تحفيزه". والواقع أن أربعة أميال من العدو على الشاطىء بأحذية القتال وذلك ضمن مهلة محدّدة أسبوعياً هو اختبار شاقّ لأفضل العدّائي.

إليك في ما يلي بعض النصائح التدريبية التي من شأنها أن تساعدك على تقليص أوقات الركض وعلى البقاء مع المجموعة.



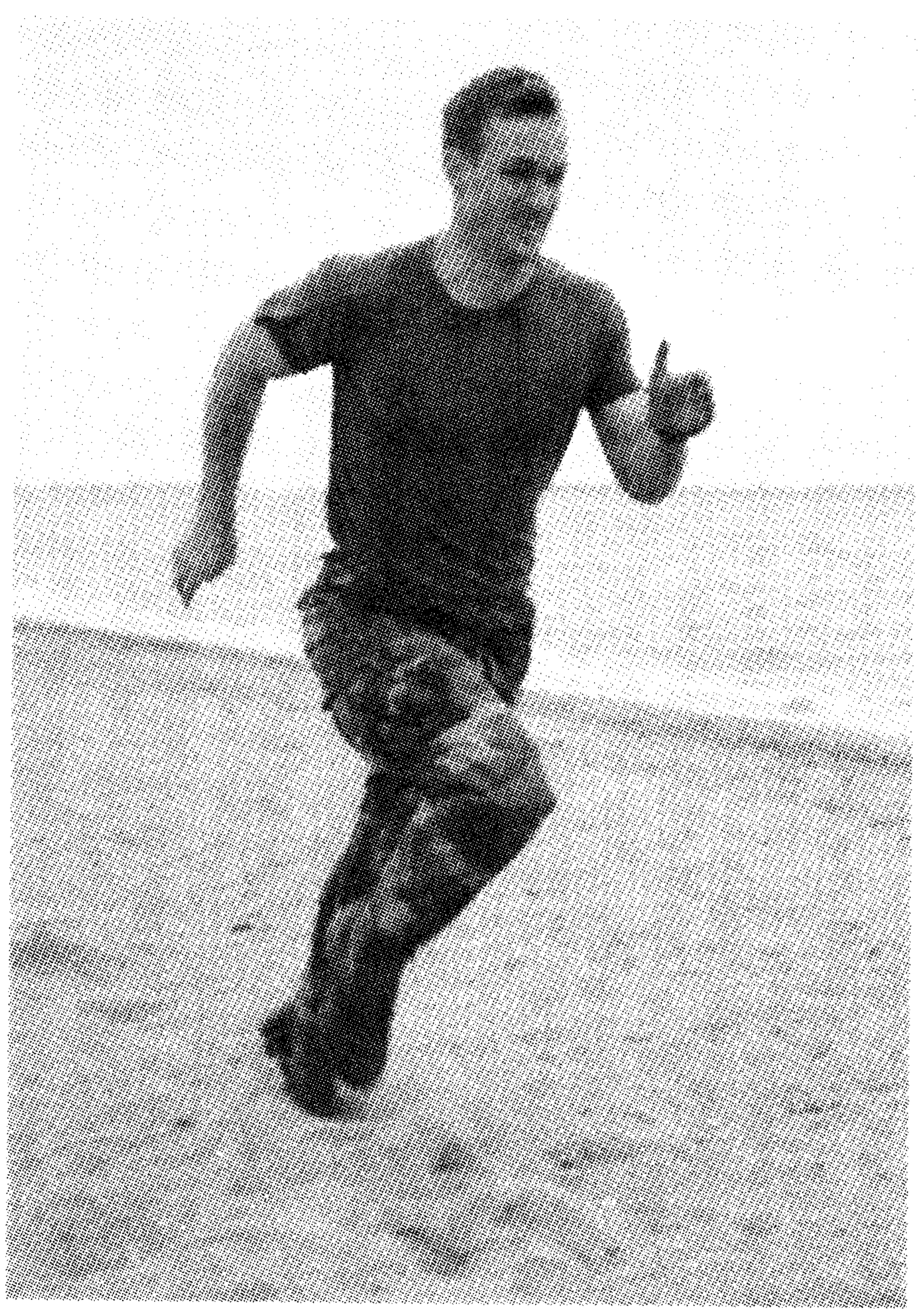
العدو على الرمل الناعم والأرض المرصوفة

عند العدو على الرمل الناعم في تمارين الـ BUD/S، يعدّ وضع الخطوات على آثار الأقدام أو الانخفاضات المصنوعة سابقاً في التراب مفتاحاً أساسيًّا للنجاح. ففي هذا النوع من العدو، من الأهمية بمكان تغيير الخطوات بحيث تبدو مختلطة وعزز الأصابع في الرمل، وهي طريقة تعمل على شدّ عضلات بطة الساق أكثر من العدو على الأرض المرصوفة.



والواقع أنه في حالة الأرض المرصوفة أو الرمل الصلب، فإن تلامس الكعب والأصابع بالأرض يساعد على فتح الخطوة وتخفيف الضغط على الركبتين والردفين. بالتالي يجب عليك أن تضرب الأرض بكعب قدمك ثم تمد أخمص القدم وتدفع قدمك عن سطح الأرض بأصابعك.

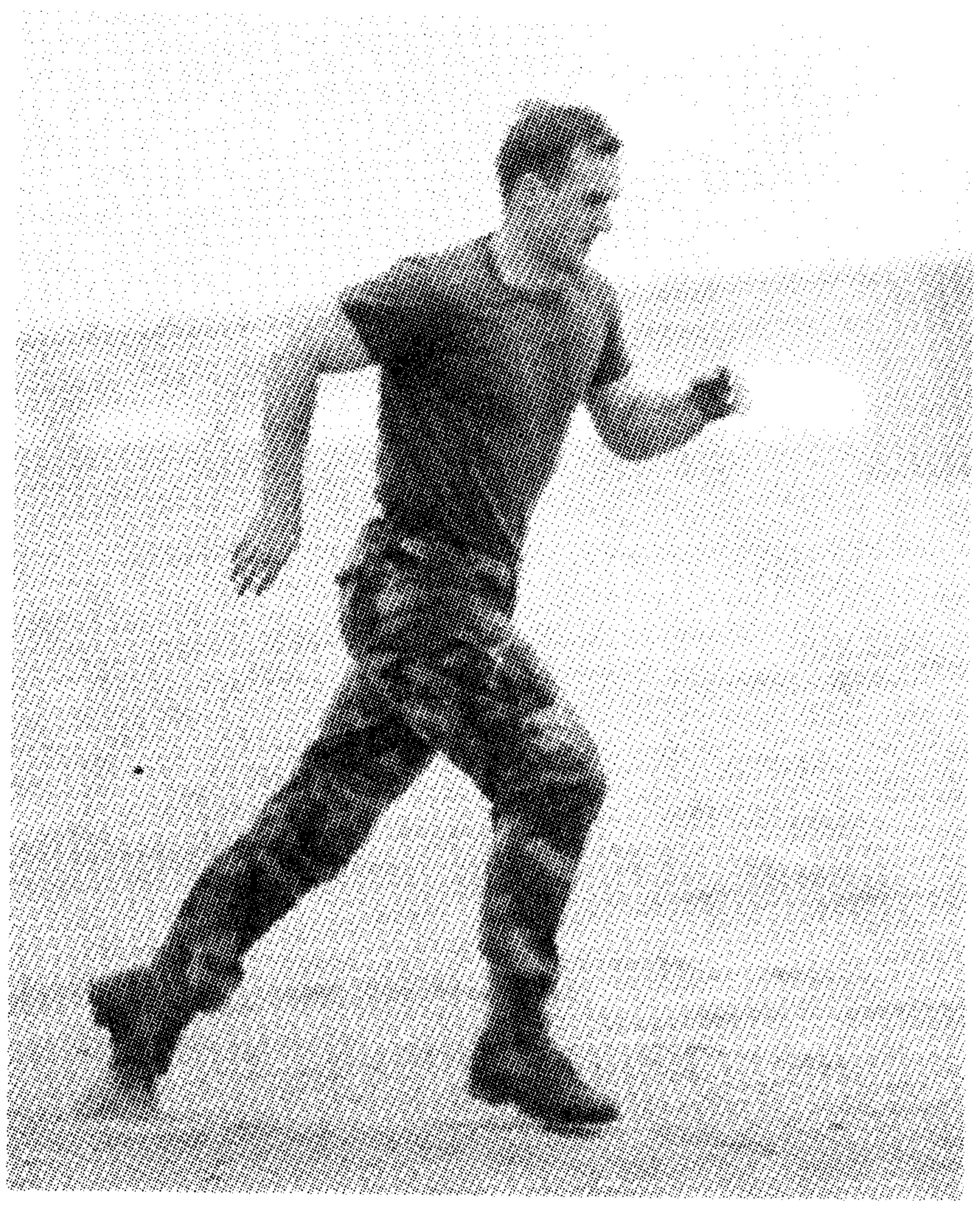
للتأكد من صحة خطوتك قم باختبار السمع. فإذا كان بوسعك سماع ضربة قدمك على الأرض، فهذا يعني أنك تخطو بقدم مسطحة وتحتاج لفتح خطوتك. وسرعان ما يرافق هذه الطريقة غير الطبيعية في الركض كسور في قصبة الساق. بالتالي - أركض بهدوء!

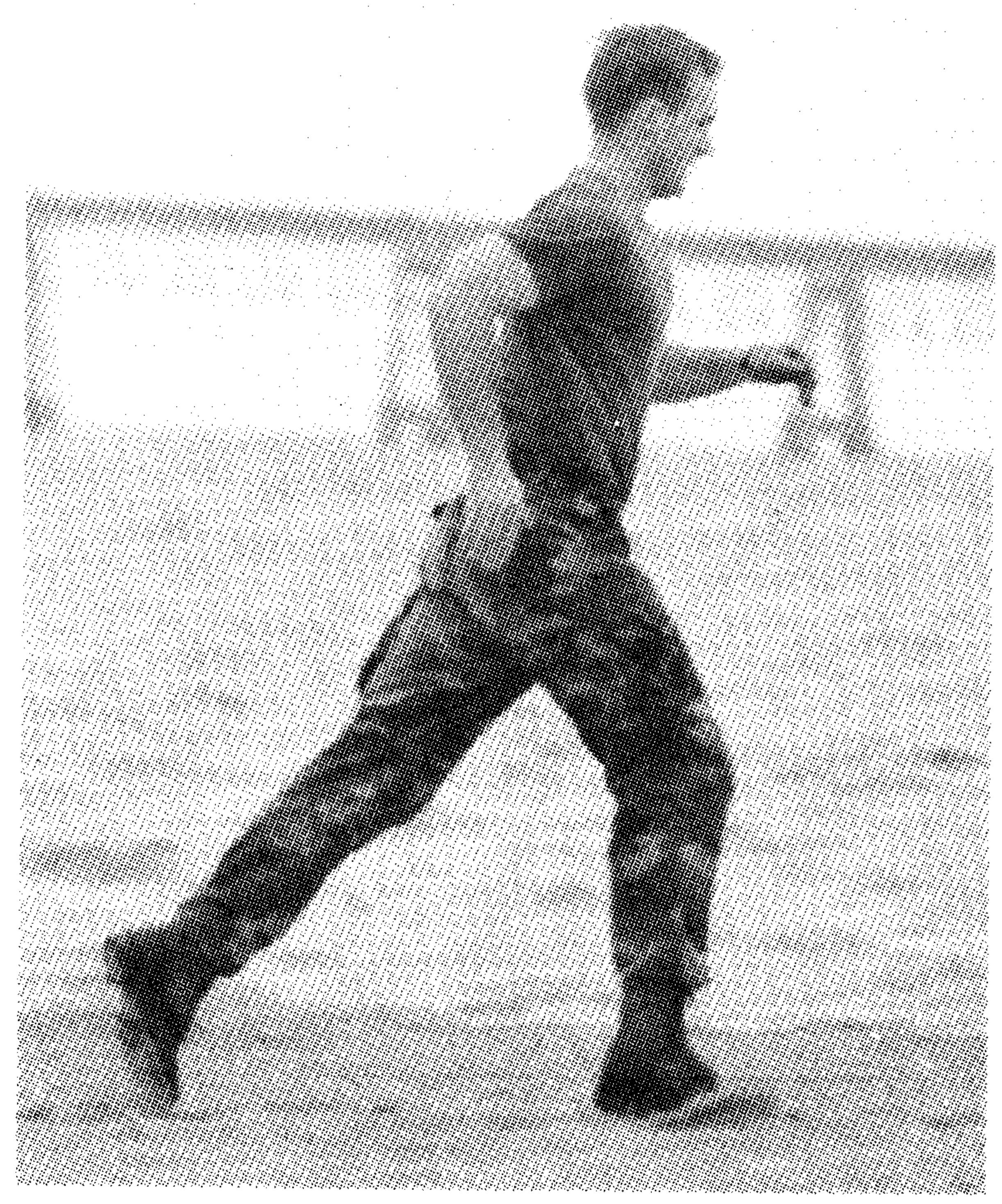


وبغض النظر عن الأرض التي يتم عليها التمرين، فإن أهم تقنية للعدو السليم هي التنفّس. والتنفس الصحيح هو عبارة عن شهيق وزفير عميقين جداً. يجب أن يبدو الأمر أشبه بالتثاؤب. فالأنفاس السريعة السطحية تزيد كمية ثاني أوكسيد الكربون في الجسم وتسرّع خفقان القلب كما تسهّل حدوث التشنجات العضليّة. أما الأنفاس العميقة فهي تزوّد العضلات بكمية أكبر من الأوكسيجين وتطرد ثاني أوكسيد الكربون من الجسد كما تعمل على تقليل الشعور بالتعب.

ويعتبر استرخاء الجزء الأعلى من الجسم تقنية أخرى هامة من تقنيات العدو. فأثناء عملية الركض يجب أن ينحصر عمل الجسم في الرئتين والساقين. أما إن كان الجزء الأعلى من الجسد أو القبضتان أو عضلات الوجه مشدودة أثناء الركض، يذهب

الدم إلى الأجزاء المنقبضة من الجسد إضافة إلى الساقين، مقلّصاً بالتالي كمية الأوكسيجين المخصصة للساقين. حاول بالتالي الاسترخاء وتنفس بعمق.





وستساعدك أرجحة ذراعيك بشكل كامل على تنظيم خطواتك ووتيرة تنفسك. غير أنه يجب أن تتأرجح يداك وفق خط مستقيم بين الصدر والردفين. أما المرفقان فيجب أن يكونا مثنيين بشكل طفيف واليدان مرتخيتين وغير منقبضتين.

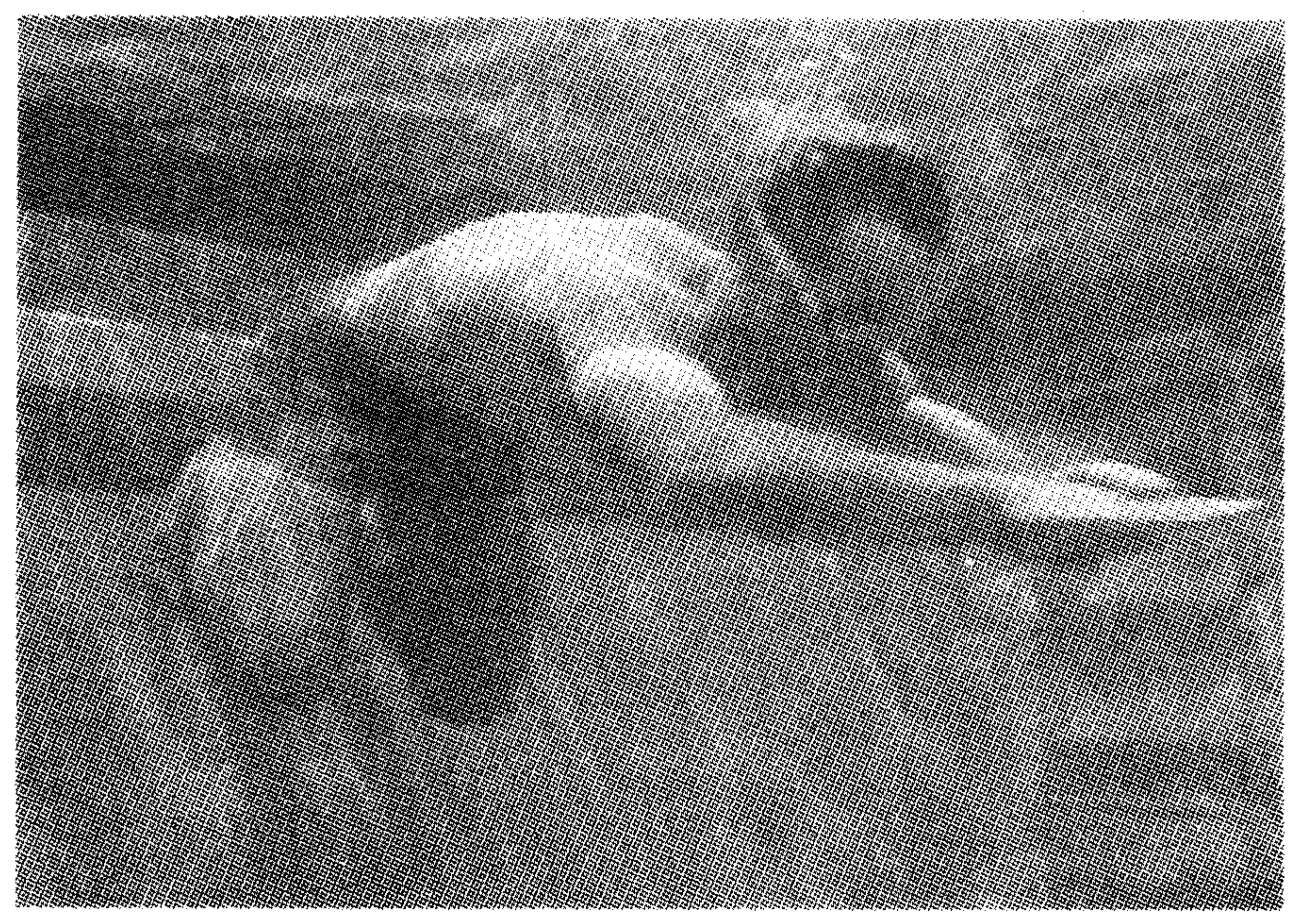
السباحة

تعتبر السباحة الجانبية أو ضربة السباح المقاتل، علامة مميزة لـــدى قوات SEAL في البحرية الأميركية.تستعمل هذه الضربة للتسلل وهي ضربـــة فعّالة وعملية يتعلم طلاّب الـــــ BUD/S الضربة الأساسية في حوض سـباحة من دون زعانف، ثم ينتقلون إلى مناطق أكثر تحدّياً كالخلجـــان أو المحيطات. والواقـــع أن السباحة الجانبية هي مـــن أســـهل طـــرق الســـباحة وأكثرها فعالية. فمع هـــذه الضربة ستكون قادراً على اجتياز ستة أميال مـن دون فقدان الطاقة اللازمة لتنفيـــذ المهمة المترتبة عليك بعد ذلك.

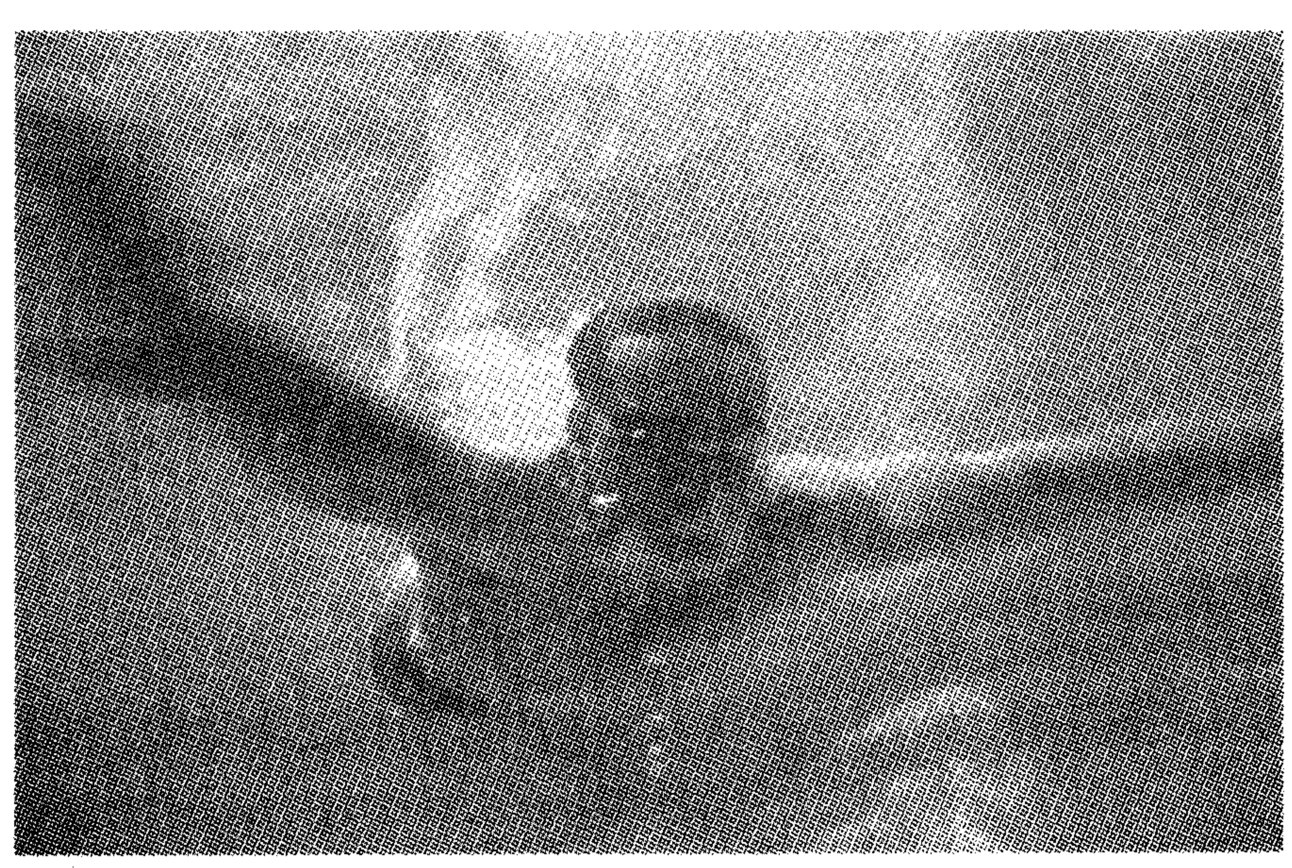


السباحة الجانبية من دون زعانف

تتطلب السباحة الجانبية من دون زعانف توقيتاً وتناسقاً في الركلات وحركة الزراعيـن والتنفس والواقع أن من شأن الاستعداد لاختبار سباحة الـ 500 يارد ضمـن برنـامج التدريب البدئي أن يكون أكثر سهولة إن اتبعت التقنيات والتوصيات التالية:

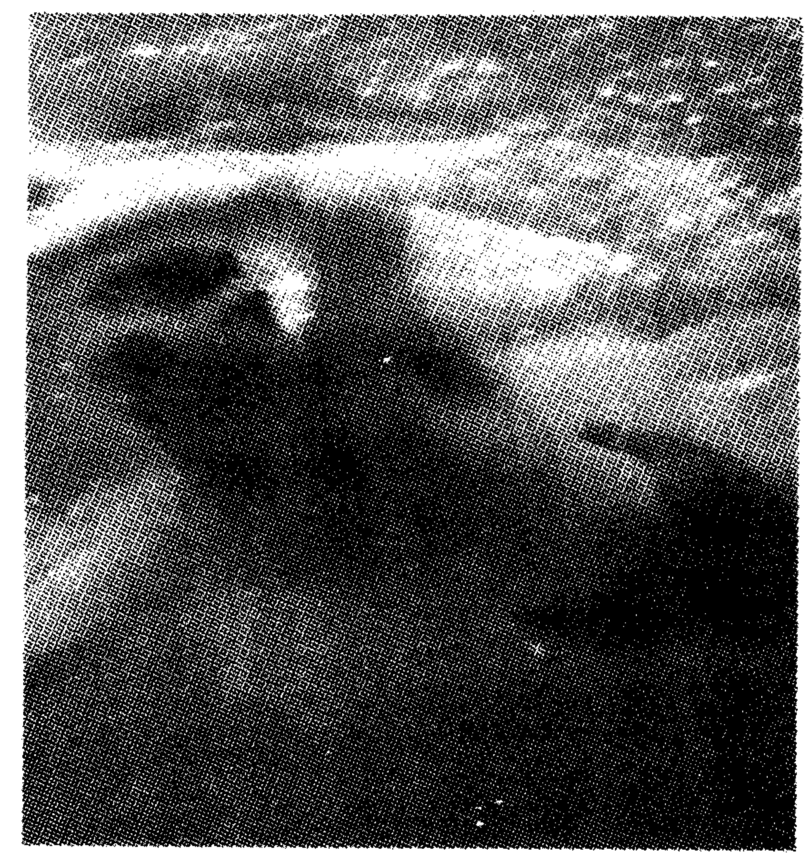


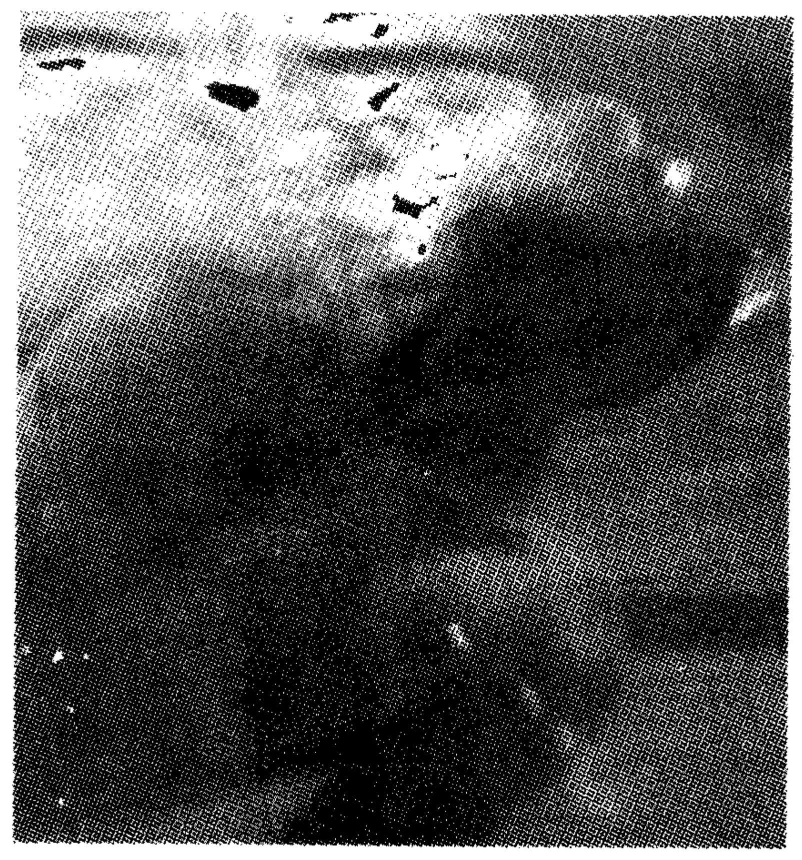


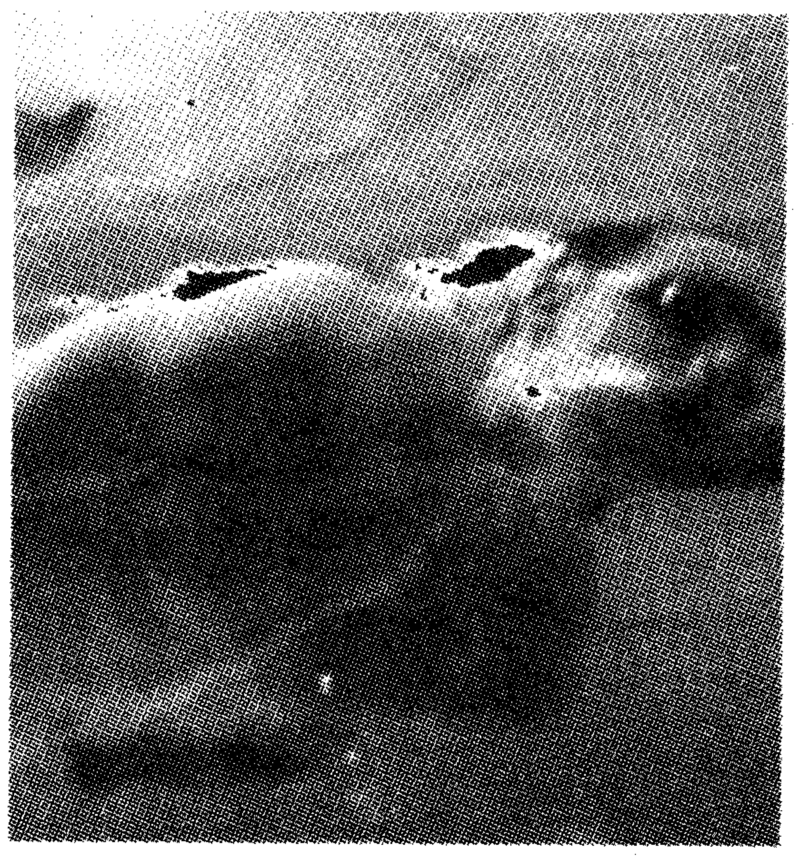


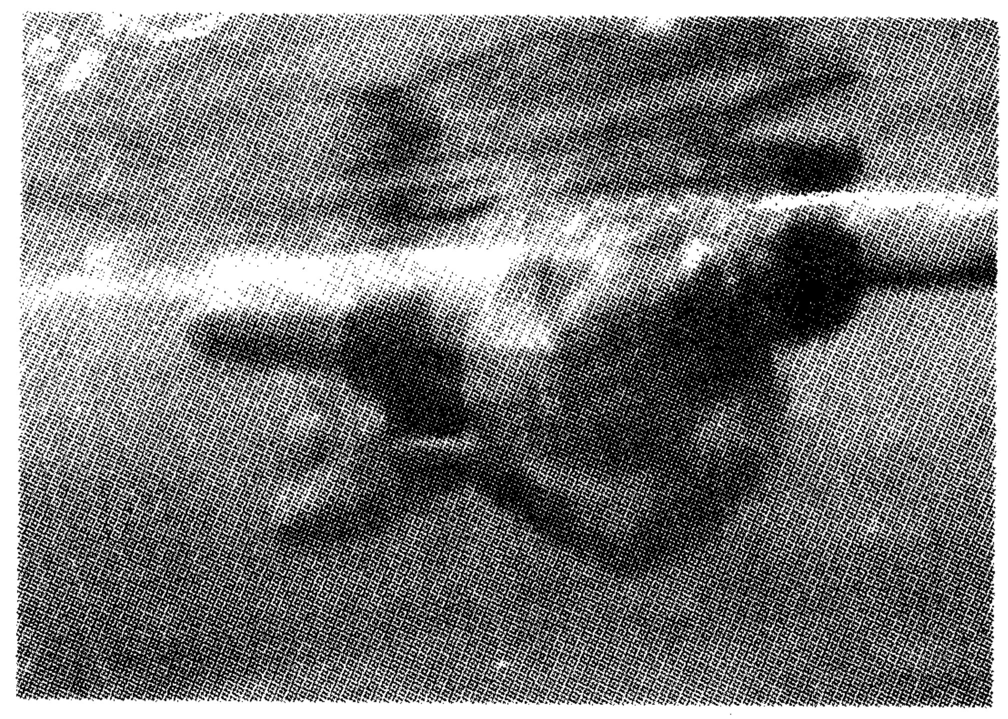
1. أركل الجدار: في كل مـرة تجتاز فيها طـول الحـوض، إستدر، أشهق ثم اركل جـدار الحوض وانزلق حتى تتوقـف قوة الاندفـاع تقريبـاً، وابـدأ بالزفير. بعد ذلك، إبق تحـت الماء وقم بدفعة كبيرة بذراعيك ثم انزلق مـع ذراعيـك عنـد الخصر. قـوّس نفسـك نحـو السطح أثناء الانـزلاق لأنـك ستحتاج إلى الهواء. وعندمـا تخرج إلى السطح لتتنفس عليك أن تكون قد ابتعدت عن الحائط حوالى 8 – 10 يارد وذلك مـع أدنى مجهود جسدي!

2. النفس الأوّل: إستدر على جنبك ومدّ ذراعك السفلى فوق رأسك. أبق ذراعك العليا على جنبك عند الاستراحة لأخذ نفس كبير.

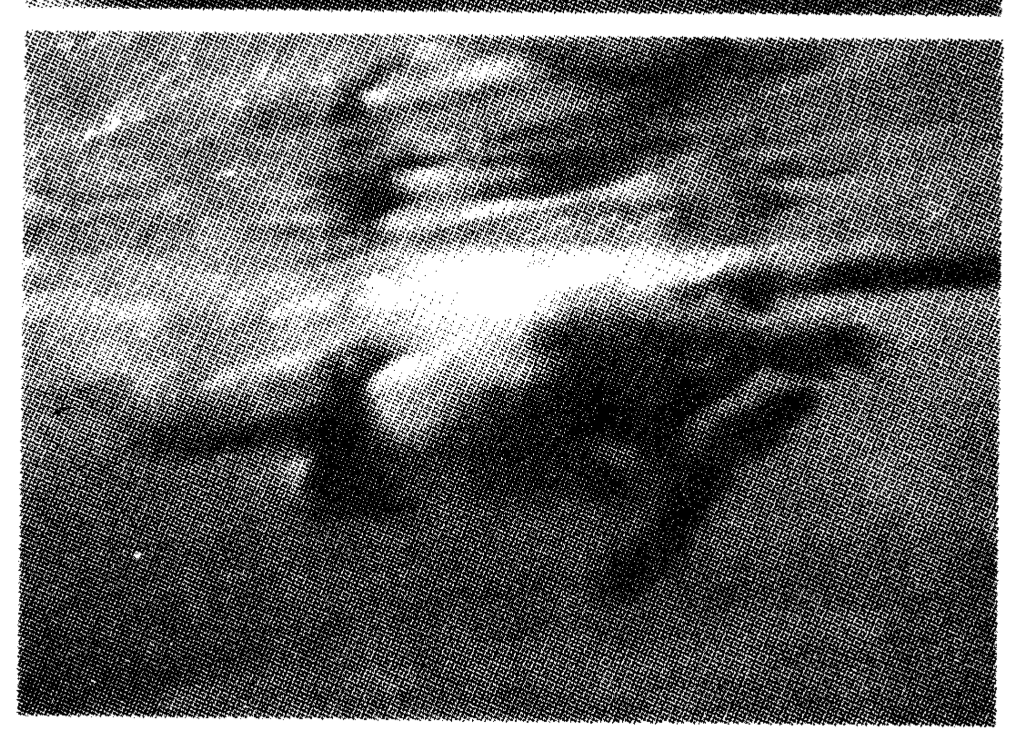






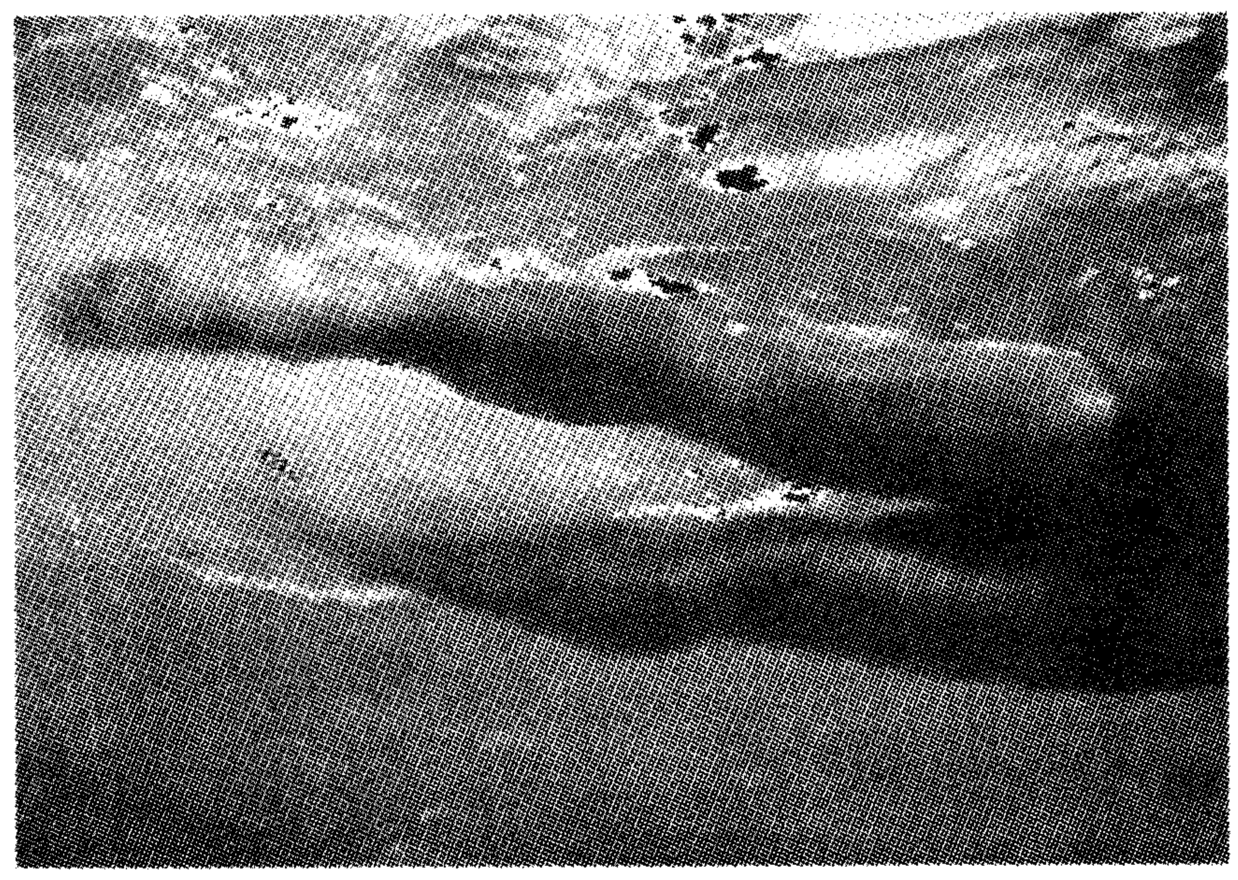




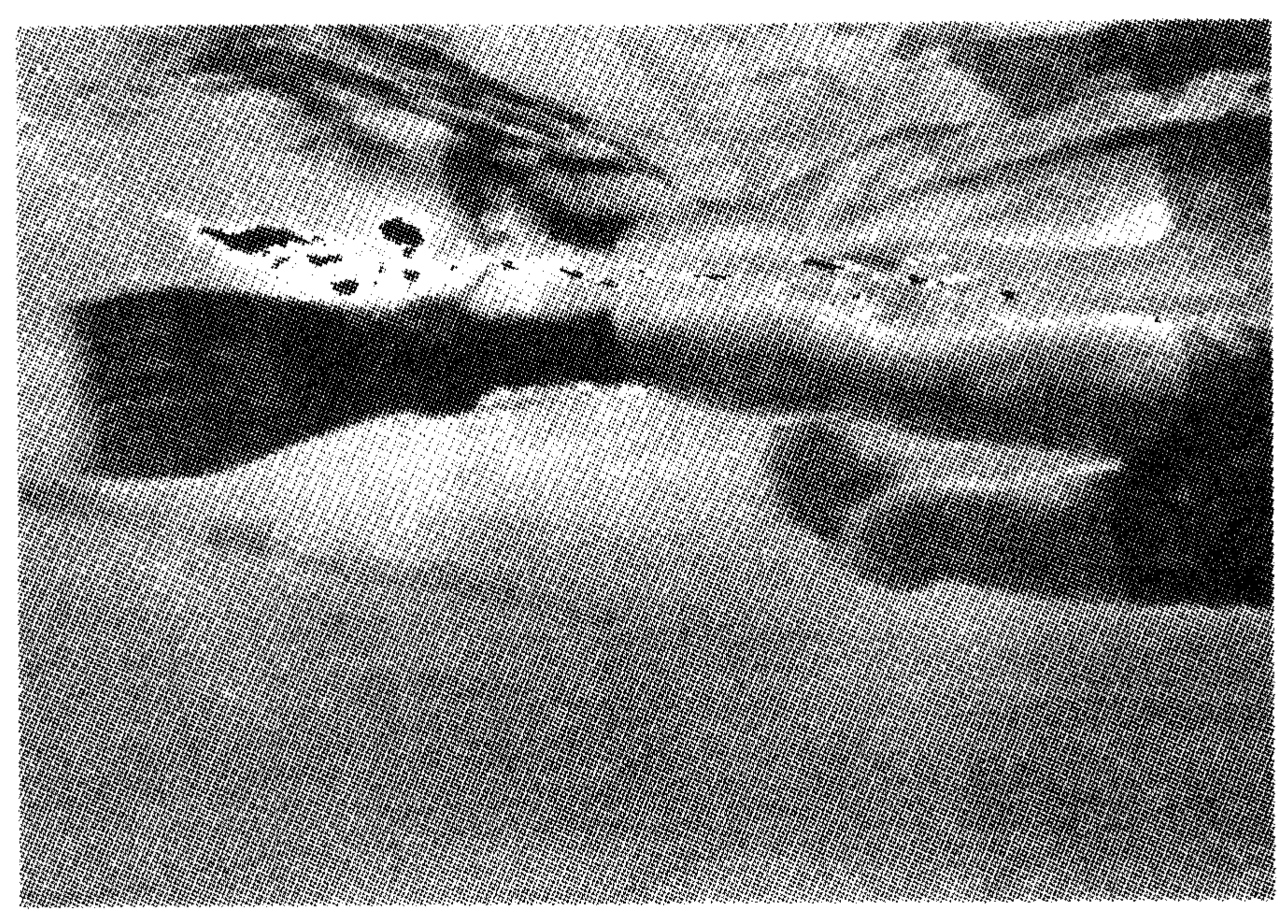
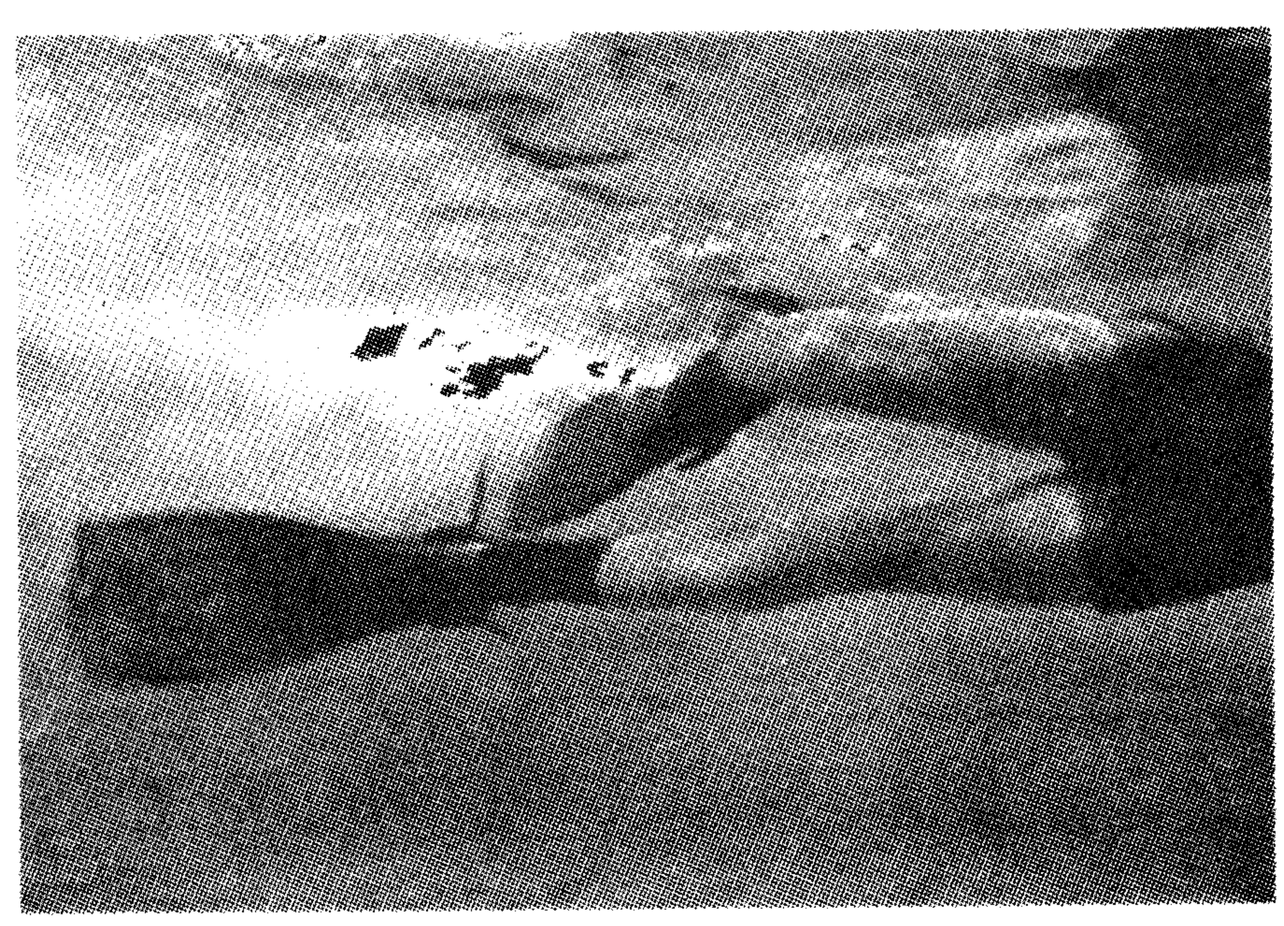


3. تناسق حركة الذراعين والساقين: عندما تبدأ ذراعك السفلى ضربتها وتنسحب إلى جانبك (تكون ذراعك العليا إلى جانبك أصلاً)، تنفس ثم حرّك ذراعيك معاً فوق رأسك. ومع تحرّك ذراعيك نحو الأمام، يجب أن تحرّك ساقك العليا أيضاً إلى الأمام أثناء تباعد ساقيك استعداداً لركلة المقصّ الكبيرة.

ومع سحب ذراعك العليا إلى جانبك ثانية، أركل وازفر في الوقت نفسه. وعندما تتلاقى الساقان، يجب أن تكون الذراع العليا قد أتمت ضربتها وعادت لتستقر على جانب الجسد بينما تبقى الذراع السفلى ممدودة فوق رأسك. هذا هو وضع الانزلاق. إنزلق وتنفس مع الابتداء بسحب الذراع السفلى إلى الجانب ثانية.

4. ركلة الخفق بين ركلات المقصّ: للحفاظ على قوة الاندفاع وعلى انسياب الجسم في الماء، إلجأ إلى ركلات الخفق لمسافة 6 – 12 بين ركلات المقصّ القويّة.

السباحة الجانبية بالزعانف:

الواقع أنك ستستعمل الزعانف 99% من الوقت عند دخولك المرحلة الأولى من برنامج الـ BUD/S. ويجب أن تكون مفاصل الكاحل والردف قويّة لممارسة السباحة بالزعانف، لذلك أوصي المتدرّب بأن يكون قادراً على السباحة لميل واحد على الأقلّ (بالزعانف) في أقل من 30 دقيقة من دون توقّف قبل الالتحاق بالـ BUD/S. والسباحة الجانبية بالزعانف شبيهة بالسباحة الجانبية من دون زعانف ولكن مع الفروقات التالية:

1. ركلات الخفق المستمرّة: مع ارتداء الزعانف تصبح الساقان مصدر القوة الأكبر. قم بالتالي بالركل باستمرار كي تقذف نفسك في الماء.

2. **السباحة في خط مستقيم:** بعد كل خمس إلى عشر ضربات، قم بالنظر إلى الأمـــام للتأكد من أنك تسبح في خط مستقيم. وليس من الضروري أن يتمّ ذلـــك فـــي حـــوض السباحة، بيد أنه من الأهمية بمكان امتلاك مرجع بصري عند السباحة في المحيط على سطح الماء ليكون اتجاهك مستقيماً.



3. **تناســق حركــة ســحب الذراعيـــن والتنفّس:** حين تتمّ ذراعك العليا ضربتـــها وتبدأ الذراع السفلى بالانسحاب، تنفّـــس. والواقع أنه أثنـــاء الســـباحة بالزعـــانف، تؤدّي الذراعان دوراً حيويّاً فـــي إبقـــاء الرأس فوق الماء للتنفّس، إضافـــة إلـــى القوة التي تضفيها على الضربة.



4. **استعادة القوة:** بينما تتم الذراع السفلى ضربتها وتتحرك إلى الأمام، فوق الرأس، حرّك ذراعك العليا إلى ما فوق رأســـك أمام الذراع السفلى، أبق ذراعـــك العليـــا قريبة من جسدك لتخفيف الانجراف إلـــى الخلف.

5. **شدّ عضلاتك قبل السباحة:** من الأهمية بمكان شدّ عضلات وأوتار بطـــة الســـاق والكاحلين والقدمين قبل ارتداء الزعانف ذلك أن التمرن من 10 إلـــى 15 دقيقـــة قبـــل السباحة لمسافة تتعدى الميل بالزعانف يقلل من الشعور بالألم والتعـــب فـــي القدميـــن والكاحلين.

سباحة الكرول (سباحة حرة)

التدرب على السباحة بدون تنفّس: الواقع أنك لن تلجأ كثيراً إلى سباحة الكـــرول فـــي

الـ BUD/S، بيد أنها تعدّ طريقة فعّالة للتمرّن ولتقوية جهاز القلب والشرايين، خاصة مع تدريبات السباحة بدون تنفّس، أي بكمية قليلة من الأوكسيجين. ومن السهولة تكييف هذا النوع من التدريب على السباحة، إلا أنه قد يكون على الأرجح التمرين الأكثر تحدياً للقلب والشرايين. ومن الممكن مقارنة السباحة بدون تنفس بالتدرب في المرتفعات الشاهقة. فبشكل أساسي، يؤدي الجسد دوره في السباحة مستهلكاً كمية أقلّ من الأوكسيجين بسبب الأنفاس المحدودة التي يأخذها أثناء السباحة على السطح. فبدلاً من التنفس مع كل ضربة أو ضربة بعد أخرى، يتمّ حبس النفس من 10 إلى 12 ضربة. ويتعرّض الجسد أثناء هذه السباحة لارتفاع مستوى الحامض اللبني وللتعب العضلي إضافة إلى زيادة كبيرة في سرعة خفقان القلب تماماً كما لو كنت تعدو في الجبال. بالتالي يصبح جسدك معتاداً على السباحة بكمية أقلّ من الأوكسيجين مما يزيد من قدرتك على الاحتمال عند ممارسة السباحة العاديّة والتنفس مع كلّ ضربة.

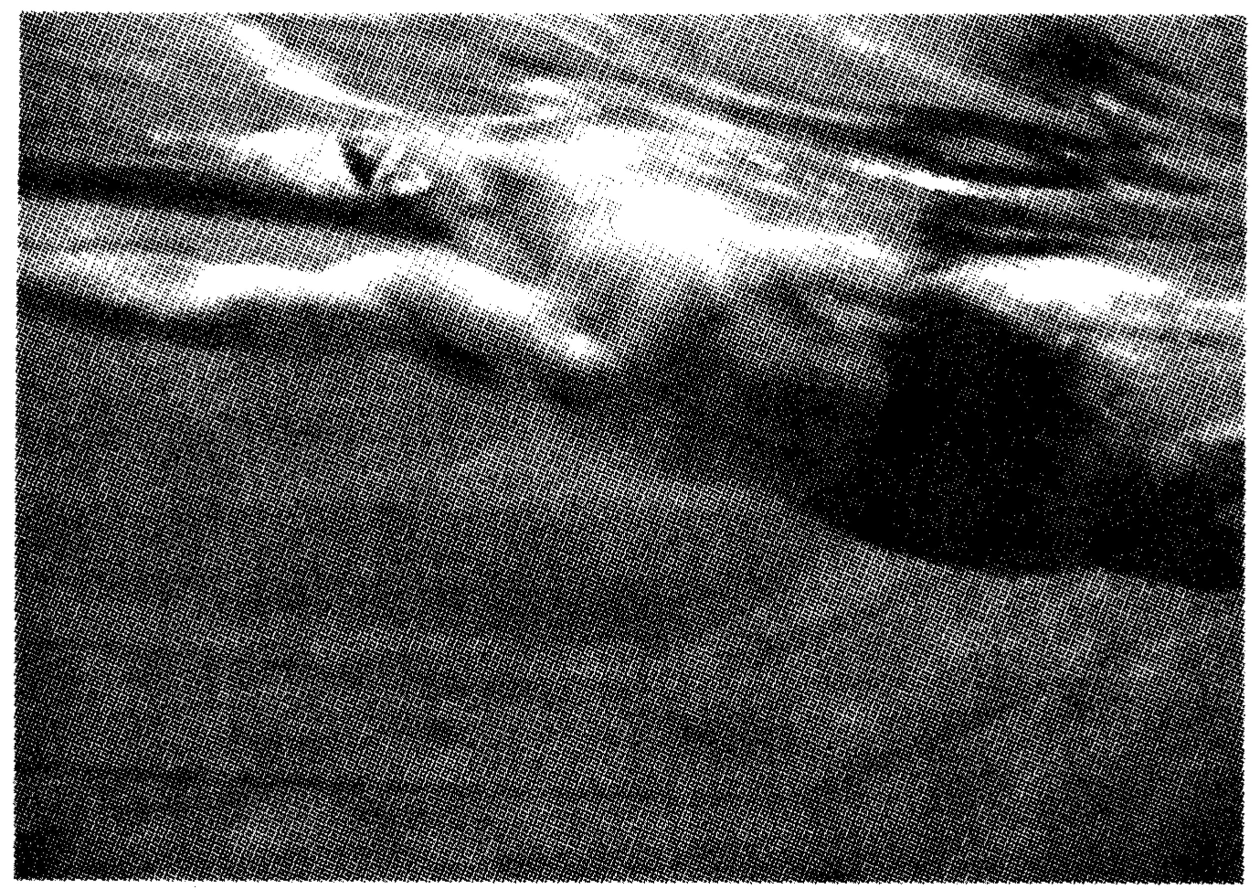
تحذير: هذا النوع من السباحة يشتمل على مخاطر محتملة - لا تسبح منفرداً.

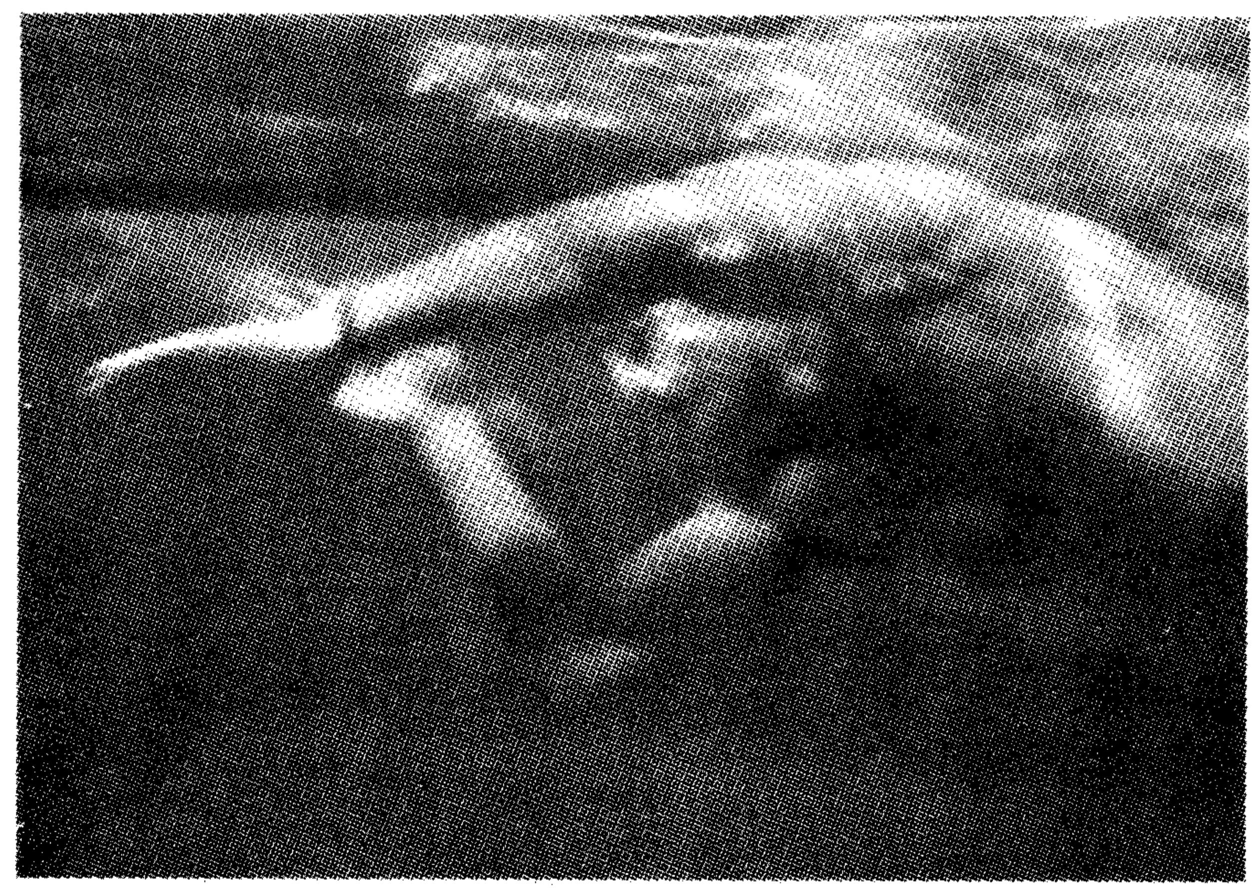
إليك بعض النصائح لمساعدتك على زيادة قدرتك على الاحتمال وعلى كسر روتين السباحة الجانبية.

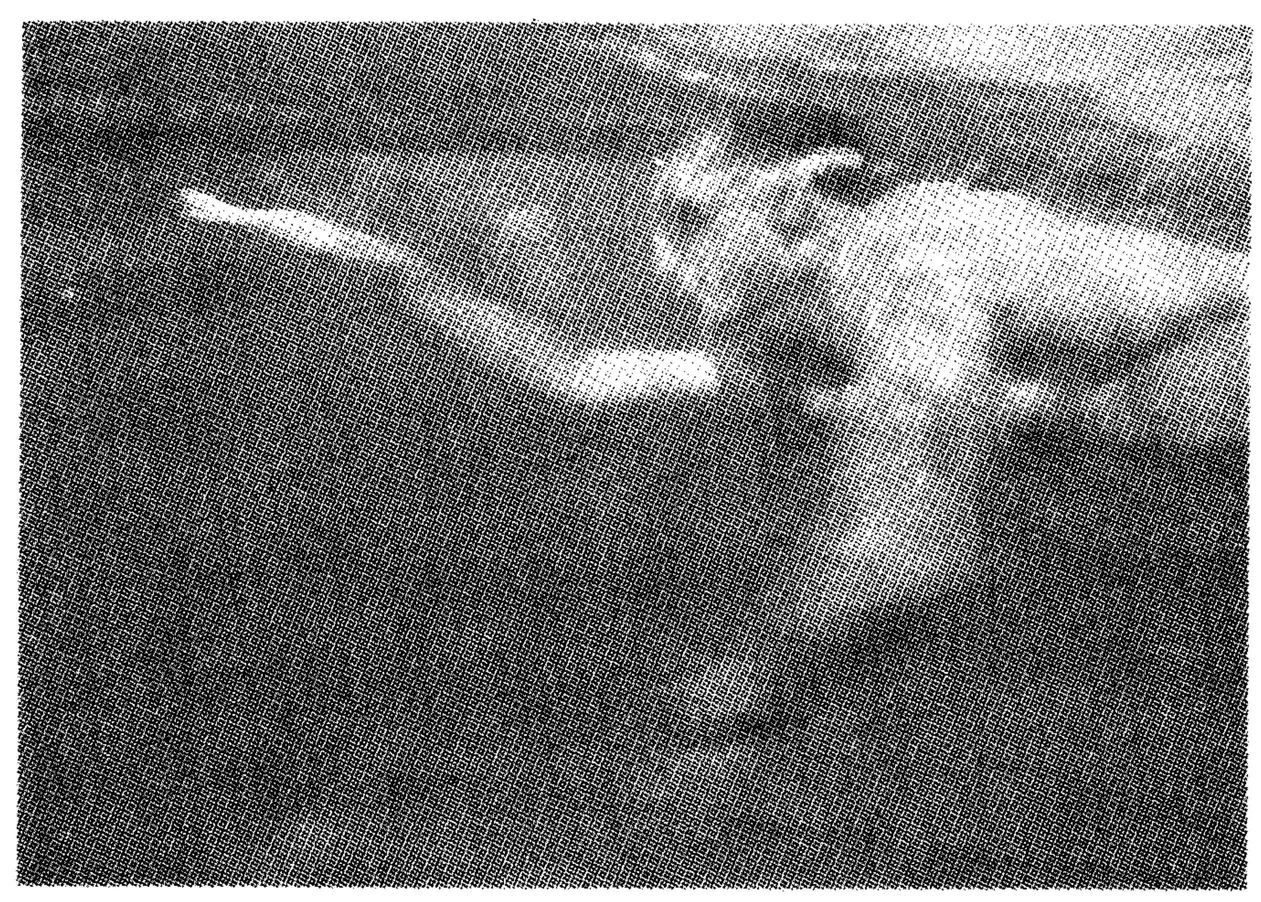
1. ركل الحائط: يعتبر ركل الحائط في سباحة الحوض أساسياً لتوليد قوة الاندفاع وتقليل عدد الضربات. ضع قدميك على الحائط متخذاً وضع القرفصاء ثم اندفع بالاتجاه الذي تسبح فيه وابدأ باستعمال ركلات الخفق بطول 6 إنش. أبق ذراعيك ممدودتين فوق رأسك. ومع تزايد قوة الاندفاع إبدأ بسحب ذراع واحدة واصعد إلى السطح. فيهذه اللحظة عليك أن تكون على بعد 8 – 10 يارد في الحائط.

2. ركلات الستة إنش: يساعدك اللجوء إلى ركلات الستة إنش في الحفاظ على جسدك في وضع أفقي. والواقع أن ركلات الخفق المستمرة غير ضرورية بيد أنه يوصي بها أثناء السباحة لمسافات قصيرة ولزيادة القدرة على التحمّل، كما ستفعل في هذا التمرين.

3. حركات سحب الذراعين: تعتبر حركة سحب الذراع بشكل سليم الجزء الأقوى والأهم في السباحة الحرّة. تبدأ الضربة بذراع ممدودة فوق رأسك وتنتهي بتلك الذراع قريباً من الردف. والواقع أن كل ذراع تعاكس الأخرى ولا تتواجدان في الوضع نفسه أو تتحركان بذات الاتجاه. فمع انسحاب إحدى الذراعين خلال الضربة تتقدّم الأخرى إلى الأمام لمباشرة ضربة جديدة.



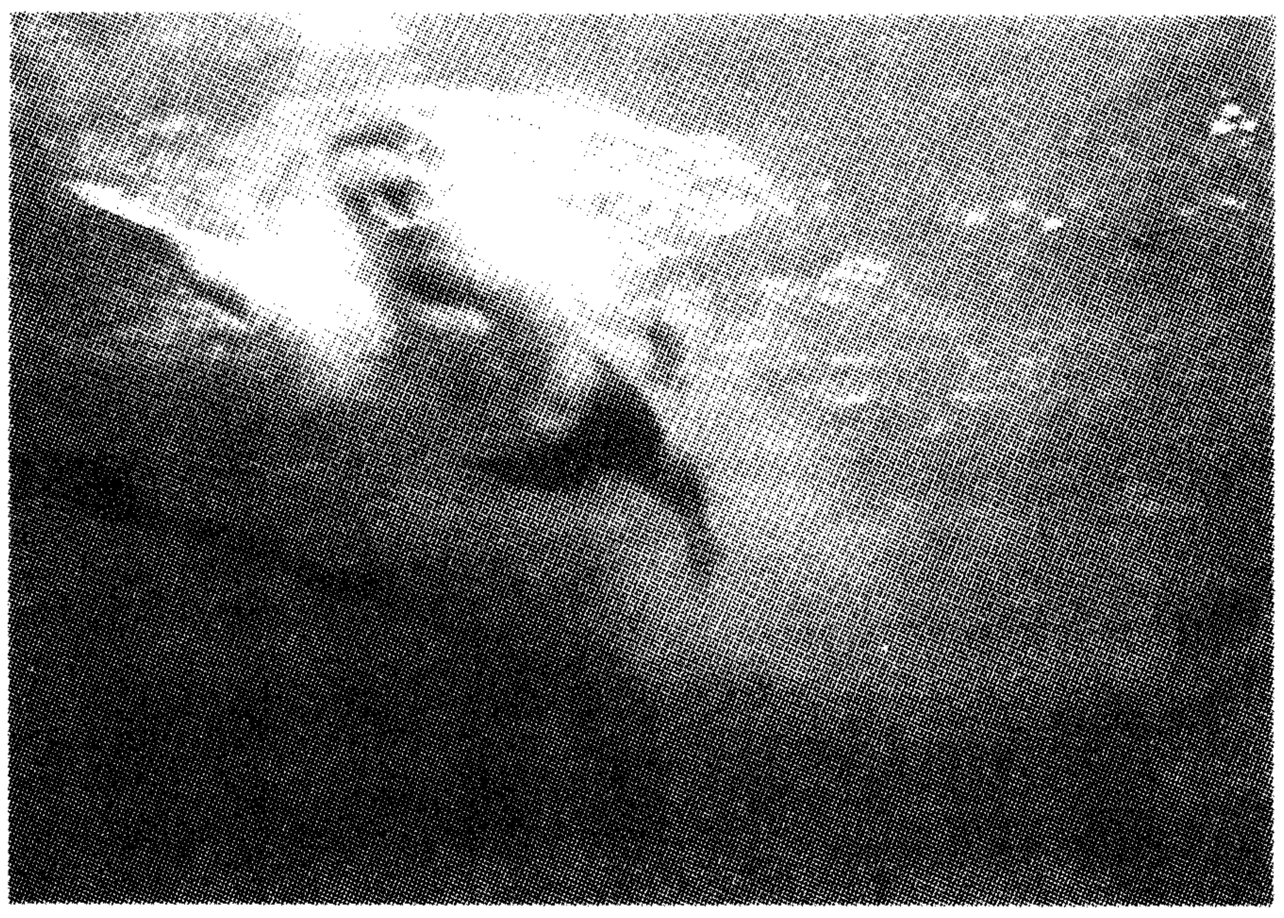




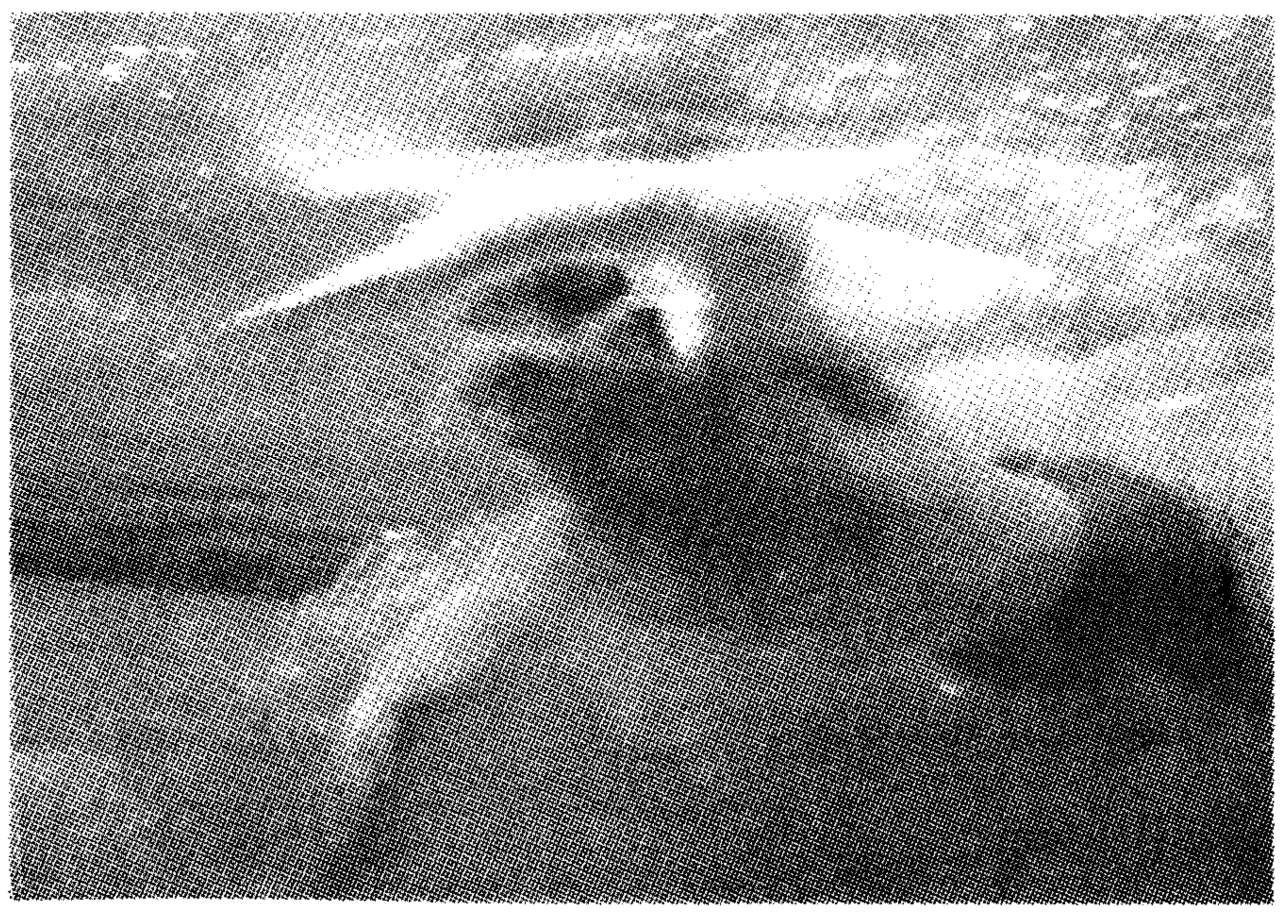
وتنقسم حركة الذراع إلى قسمين: السحب والدفع. فمع سحب إحدى ذراعيك فوق رأسك، إثن كوعك قليلاً واسحب ذراعك إلى ما تحت جسدك على بعد 4 – 6 إنش من صدرك. وعندما تصبح يدك تحت مستوى صدرك تتحوّل ضربة السحب إلى ضربة دفع باستخدام العضلات ثلاثية الرؤوس. قم، ابتداءً من صدرك بمد يدك نحو الخارج بشكل مستقيم حتى تتجاوز ردفك.

4. لف الجذع ورفع المرفق: بعد ضربة ذراع كاملة، أعد ذراعك إلى الأمام برفع المرفق إلى الأعلى فوق الماء. ولتسهيل هذه الحركة قم بلف جذعك بشكل طفيف، لإخراج الكتف والذراع إلى سطح الماء. ويضطرّك التنفس إلى لف جذعك بنهاية الضربة. ويجب أن تكون يدك عند ردفك ويدك الأخرى ممدودة فوق رأسك. فيمكّنك

هذا الوضع من لف عنقك قليلاً لتتنفّس، بينما يبقى رأسك تحت الماء، وهو أمر بغاية الأهمية. ذلك أنه يجب إبقاء نصف الوجه تحت الماء أثناء التنفّس. والواقع أن إتقان التنفس من دون رفع الرأس من الماء يعدّ الجزء الأصعب في السباحة الحرّة.



5. أبق رأسك منخفضاً: يتصرف الجسد تحت الماء مثل الميزان. فإن ارتفع الرأس فوق سطح الماء، يغوص الجزء الأسفل من الجسد، مؤدياً إلى مزيد من التراجع ومقلّصاً من فعالية الضربة. وتنصّ القاعدة الذهبية على جعل سطح الماء يخترق خط شعر الرأس أثناء الانزلاق في الماء.





تسلق الحبال:

للتسلية فقط



التقنيات الأساسية لتسلّق الحبال

استخدام القدمين



قم بلف الحبل حول ساقك كالتالي: يمر الحبل بين الفخذين ثم يلتف حول الركبة وبطة الساق، من الجهة الخارجية للساق، ومن ثم عبر أعلى الحذاء. ضع قدم ساقك الحرّة على الحبل فوق القدم المقابلة، لتقوم مقام الفرامل. كما يمكنك بذلك تثبيت نفسك من دون استخدام يديك وذراعيك.

أما التقنية التي يجب استخدامها لتلافي إحراق الذراعين والقبضتين تماماً، فتدعى تقنية الكبح والانحناء. تسلّق الحبل ثانياً ساقيك واترك الحبل ينزلق فوق قدمك بإرخاء القدم المخصصة للكبح. وعند ارتفاعك لمسافة 1 – 1,5 قدم من الحبل، إكبح حركتك وقوّم ساقيك. أنت الآن تستعمل ساقيك لتتسلّق الحبل. وهذه العملية تتطلب في الواقع بعض القوة في الجزء الأعلى من الجسد ولكنها توفر طاقتك للجزء الأهم في تسلق الحبال – ألا وهو النزول!







تسلّق الحبال على الطريقة الحديثة – من دون استخدام القدمين

تعدّ هذه الطريقة في تسلّق الحبال تدريباً قوياً ومنهما إلى حدٍّ بعيد. وستستغيث عضلات الذراع الأمامية والعضلات ثلاثية الرؤوس وعضلات الظهر ألماً بعد عدة مرّات من تسلق 30 قدماً من الحبال من دون استخدام الساقين.

تسلّق الحبل ببطء واضعاً يداً فوق الأخرى بحيث تجتاز في كلّ مرة مسافة 6 – 12 إنش. وتتطلب هذه الطريقة قبضة قوية (تكتسبها من خلال تمارين السحب Pull-ups)، كما يجب أن تكون العضلات ثلاثية الرؤوس متماسكة وقدرة كبيرة على الاحتمال.

تدريبات الاثني عشر أسبوعاً

في الـ BUD/S



يشتمل برنامج الـــ 12 أسبوعاً على أنواع متعددة من التدريبات. وقد خصص كل تمرين ليزيدك قوة بشكل من الأشكال وفي ما يلي شرح موجز لكل تمرين لإعطـــائك فكرة عن التدريب القاسي الذي ستخضع له خلال هـــذه الأســابيع. والواقـــع أن بنيـــة التمارين تبقى هي نفسها خلال برنامج الإثني عشر أسبوعاً، ولكـــن التمريـــن يـــزداد صعوبة مع ازدياد عدد مرّات مكررة.

هرم التمارين البدنية

يعدّ هذا التمرين بالغ الصعوبة. فهرم التمارين البدنية فريد من حيث اشتماله على مراحل تسخين، وحدّ أقصى وتبريد. إبدأ بارتقاء الهرم من الجهة اليســـرى للقـــاعدة. وتعادل مستويات الهرم عدد تكرارات كل مجموعة. وقد أتبع اســـم بعـــض التمـــارين بإشارة (× 2) أو (× 3). فيضرب عدد مرات تكرار التمرين بهذا الرقم ممـــا يجعـــل التمرين أكثر صعوبة. وعادة يشتمل هذا النوع من التدريبات علـــى ثـــلاث أو أربعـــة تمارين مختلفة.

وعلى سبيل المثال، تتم المجموعة الأولى من التمارين بهذا الترتيب:

المجموعة # 1

تمارين السحب (× 1) = مرة واحدة

تمارين الدفع (× 2) = مرتان

تمارين التواء (× 3) = 3 مرات

المجموعة # 2

تمارين السحب (× 1) = مرتان

تمارين الدفع (× 2) = 4 مرات

تمارين التواء (× 3) = 3 مرات

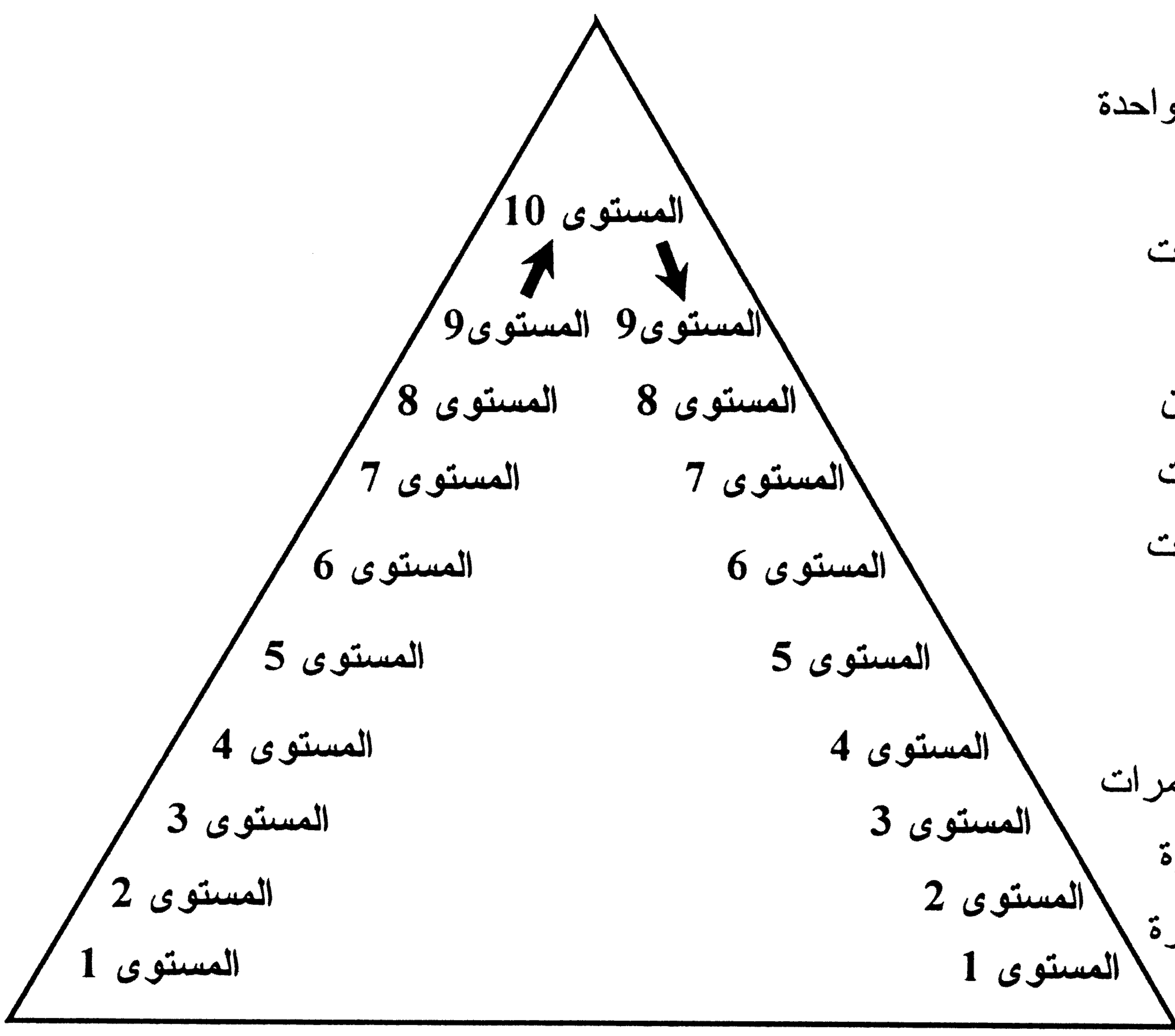
وهكذا دواليك

المجموعة # 10

تمارين السحب (× 1) = 10 مرات

تمارين الدفع (× 2) = 20 مرة

تمارين التواء (× 3) = 30 مرة



عندما تبلغ قمة الهرم، كرّر الأعداد واهبط من الجهة اليمنى حتى تبلغ قاعدة الهرم ثانية. وعندما تصل إلى أسفل الجهة اليمنى للهرم تكون قد وصلت إلى النهاية. فإن كنت تخضع لبرنامج تدريب للمرة الأولى لا تنتقل لممارسة تمارين الأسبوع التالية حتى تكون قد أتممت بنجاح تدريبات الهرم بمجموعاتها التسع عشرة.

تمرين الثلاثة أميال

يعتبر تمرين الثلاثة أميال وسيلة عظيمة لاكتساب السرعة والقدرة على التحمّل من أجل تمارين العدو لمسافة 1,5 ميل ومسافة الأربعة أميال التي ستمارسها اسبوعياً ضمن برنامج الـ BUD/S. ستبدأ هذا البرنامج التدريبي الفاصل بفترة تسخين وذلك مع عدو ثابت لمسافة ميل واحد. ويجب أن يتم العدو وفقاً لسرعة مريحة تتراوح عادة بين 7 إلى 8 دقائق للميل الواحد، قم باجتياز ربع الميل التالي بالسرعة القصوى. ثم هرول لمسافة ربع ميل آخر بنفس السرعة التي اجتزت بها الميل الأوّل إجتز ربع ميل بالسرعة القصوى وهرول لمسافة ربع ميل آخر. كرر تتابع العدو بالسرعة القصوى والهرولة على مسافة 1/8 ميل أربع مرّات لإتمام ميل آخر من التدريب المتقطّع.

3 – تمرين الثلاثة أميال

1 ميل هرولة (بسرعة 7 – 8 دقائق)	ثم ...	1/4 ميل بالسرعة القصوى
1/4 ميل هرولة (بسرعة 7 – 8 دقائق)	ثم ...	1/4 ميل بالسرعة القصوى
1/4 ميل هرولة (بسرعة 7 – 8 دقائق)	ثم ...	1/8 ميل بالسرعة القصوى
1/8 ميل هرولة	ثم ...	1/8 ميل بالسرعة القصوى
1/8 ميل هرولة	ثم ...	1/8 ميل بالسرعة القصوى
1/8 ميل هرولة	ثم ...	1/8 ميل بالسرعة القصوى
1/8 ميل هرولة	ثم ...	1/8 ميل بالسرعة القصوى

ولا يعدّ هذا التمرين في الواقع تمرين مشي. فالهدف من التمرين المتقطّع هو التقاط النفس بعد العدو السريع مع الاستمرار في الحركة عبر الهرولة. وتساعد هذه

العملية على استعادة القوة أثناء فترة الاستراحة. والواقع أنك كلما استعدت قوتك بشـكل أسرع دلّ ذلك على ازدياد قدرتك على التحمل، وشعرت بأنك أفضل حالاً بعد التمريـن الشاق مما كنت عليه قبلاً.

وفي حال أردت القيام بهذا التدريب عبر تقليص المسافة أو تخفيف السـرعة أو عبر المشي عوضاً عن الهرولة فلا بأس في ذلك.

هرم السباحة من دون تنفّس

لا تمارس هذا التمرين بمفردك

يقوم المتدرب بهذا التمرين مستهلكاً كمية ضئيلة من الأوكسـيجين. والواقـع أنـك بإمساك النفس والسباحة على السطح (سباحة حرة) تقوم بتمرين لا يضاهى لجهاز القلـب والشرايين، ولا تقارن السباحة من دون تنفس سوى بالعدو على ارتفاعات شاهقة والتزلج لمسافات طويلة. والسبب في تشابه هذه التمارين هي أن العدو في المرتفعات الشاهقة التي تقل فيها نسبة الأوكسيجين في الهواء، تحرم العضلات من كمية الأوكسيجين المطلوبـة. والأمر نفسه يحدث عند إمساك النفس أثناء السباحة. وسرعان يرتفع مستوى الحـامض اللبني في الجسم ويتضاعف التعب أثناء التدرب في أجواء ينخفض فيها الأوكسـيجين. إلا أن نتائجه تنعكس بجسد أكثر لياقة خلال مدة أقصر من الزمن.

وبعد التدرب على السباحة من دون تنفس، يصبح الجسـد معتـاداً علـى عـدم استهلاك كمية كافية من الأوكسيجين في السباحة العادية (مع التنفس ضربة بعد أخرى. فتشعر بأن الكمية التي تتلقاها في الأوكسيجين هي أكثر من وافية - مما يحسن أدائـك بشكل كبير).

عدو/سباحة/عدو

يعد تمرين العدو/سباحة/عدو أفضل طريقة لبناء القدرة على التحمّل والتي تعـدّ عنصراً ضرورياً في تدريب الـ SEAL. فهذا التمرين المخصص للجزء السفلي فـي

الجسد ولجهاز القلب والشرايين يضاعف من قوة الجسد ويجعله أكثر قدرة على إتمام التمارين البدنية. وينص التمرين على اجتياز المسافة المحددة عدواً بأقصى سرعة ممكنة ومباشرة السباحة بسرعة في الوقت الفاصل. ثم تقوم بعد السباحة بمعاودة الركض فوراً بسرعة تتناسب مع سرعة تمرين العدو الأول.

سباحة - تمارين بدنية

يشكل هذا التمرين طريقة سريعة لإنجاز تدريب قوي لجهاز القلب والشرايين ولبناء قوة العضلات على التحمّل في الوقت نفسه. ويكمن تحدي التمرين في السباحة لمسافة 100 متر، ومن ثم الخروج من الحوض والمباشرة فوراً بأداء تمارين الدفع وتمارين البطن. وبعد إتمام تمارين الدفع والجلوس، يقفز المتدرب إلى الحوض ثانية ويسبح مئة متر أخرى.

كرّر هذه التمارين بالتتابع المنصوص عليه للعدد المحدّد.

تمارين السحب

إليك كيفية إتمام هذه التمارين:

	العادي	المعكوس	الضيق	العريض	قبضة متسلقي الحبال	
# المجموعة	1 - 5	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 - 25	
عدد المرات	2، 4، 6، 8، 10	2، 4، 6، 8، 10	2، 4، 6، 8، 10	2، 4، 6، 8، 10	2، 4، 6، 8، 10	
المجموع	30 مرة +	30 مرة +	30 مرة +	30 مرة +	30 مرة =	150 مرة

هذا التدريب هو الأكثر تقدماً بين تمارين السحب، إذ يبلغ مجموعه 25 مجموعة و150 إعادة لتمارين السحب. إحرص قبل الانتقال إلىالنوع التالي من تمارين السحب، على إتمام المجموعات الخمس المكونة من 2، 4، 6، 8، 10 إعادة للنوع نفسه.

المجموعات الفائقة

معظم الأشخاص غير قادرين على القيام بـــ 500 تمرين دفع و500 تمرين جلوس في مدة تتراوح بين 30 ÷ 40 دقيقة. إذ يجب أن تتم كل مجموعة مؤلفـــة مـــن ســـتة تمارين ضمن مدة لا تتجاوز الدقيقتين. بالتالي ينتهي التدريب المؤلف من 20 مجموعـة فائقة خلال 40 دقيقة. فعلى سبيل المثال ينفّذ تدريب العشرين مجموعة فـــي الأســـبوع الثالث بالطريقة التالية:

المجموعة # 1: 10 تمارين جلوس ⬅ 10 تمارين دفع ⬅ 10 تمارين جلـــوس ذرية ⬅ 10 تمارين دفع لشد العضلة ثلاثية الرؤوس ⬅ 10 تمارين رفع الســـاقين ⬅ 10 تمارين رفع بحركة الغطس أو القبضة العريضة.

أعد التمارين بهذا التتابع 19 مرة

ويبلغ مجموع تمارين الرفع والتمارين البطنية في هذا التدريب 600 تمرين فـــي كلّ مرة! ويوصف هذا التدريب أحياناً بأنه يوفر الوقت. وباستطاعتك إتمام 300 تمرين رفع وجلوس خلال 20 دقيقة، إن لم تستطع الالتزام بالوقت المحدد. أما إن كنت مبتدئاً، فأنصحك بتقليص عدد المجموعات الفائقة إلى النصف، وستتم في هذه الحالة أيضاً 300 تمرين. بيد أنه من الأهمية بمكان بناء قاعدة قوية قبل عدة شهور من القيام بتكـوار أي تمرين لـــ 600 مرة.

التمارين البدنية للجزء السفلي من الجسد

إن لم تكن معتاداً على تمرين ساقيك، إحرص على تمطيتهما قبل تمارين الجـــزء الأسفل من الجسد وأثنائها وبعدها. إذ تعد هذه التمارين بالغة القوة وخصصـــت لبنـــاء السرعة والقوة والقدرة على التحمّل. ويتم التركيز في هذا التدريب على تمارين قفـــزة الضفدع وتمارين القفز والركل التي تهدف لتقوية الساقين. إذ يجب أن تتمتع الســـاقان باللياقة والقوة كي تتمكن من اجتياز تمارين العدو بالجزم على الرمل الناعم أو السباحة

في المحيط بالزعانف. كرّر كلّ تمرين كما هو محدّد، ثم قم بشد ساقيك لمدة 15 ثانية وتابع حتى انتهاء التمارين.

هرم تمارين الدفع والجلوس والغوص

يهدف هذا التمرين إلى زيادة عدد تمارين تدريبك بشكل سريع. إذ يجب القيام بتكرارات عديدة لتمارين الـ BUD/S وهي طريقة عظيمة للاستعداد لتأدية مئات من تمارين الدفع والجلوس. ويتم التدريب بالشكل التالي: إبدأ بتمارين الدفع وكرّر المجموعة الأولى 20 مرة. إتخذ عقب ذلك فوراً وضع الغوص وكرر التمرين 15 مرة.

وبشكل أساسي، فإنك تقوم بصعود ثلاثة أهرامات في الوقت نفسه وتبدل التمارين حتى تبلغ الجهة اليمنى لقاعدة الأهرامات الثلاثة. وتعد المجموعة الأصعب، تلك المؤلفة من 50 تمرين دفع و100 تمرين جلوس و30 تمرين غوص.

أسبوع لتخفيف آلام تمارين العدو

أظهرت الإحصاءات أن الجروح التي تصيب الأطراف السفلية في الجسد تقع خلال الأسبوع الثالث من أي برنامج عدو. إذ يؤدي الإفراط في العدو أو عدم التهيّؤ بشكل سليم إلى إصابات في قصبة الساق وفي القدمين والركبتين و/أو الردفين. بالتالي، ينصح في هذا الأسبوع بشدّ العضلات بشكل جيد وبالاستراحة وتبريد المفاصل وقصبة الساق. والواقع أن عدم ممارسة العدو لا يعني أنك ستفقد لياقتك. فهذا الأسبوع سيكون منهكاً بسبب طول فترات السباحة التي ستحل مكان تدريب العدو المخصص لتمرين جهاز القلب والشرايين. فإن كنت صحيح الجسم 100% وتتمتع بقدر كبير من اللياقة البدنية، فستكون قادراً على ركوب دراجة لساعة بعد تمرين السباحة. يستحسن إذاً أن تريح ساقيك، في هذا الأسبوع لأنك لن تعرف الراحة في الأسابيع التالية.

أنت الآن على استعداد تام للبدء.

إقلب الصفحة لمواجهة الأسبوع # 1

وتحدي الأسابيع الإثني عشر...

أسبوع # 1

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء
تمارين بدنية لـــ SEAL	سباحة	عدو
500 يارد سباحة: ضربة جانبية أو ضربة الصدر تمارين دفع: قصوى في دقيقتين تمارين جلوس: قصوى في دقيقتين تمارين سحب: قصوى (بدون مدة محددة) 1,5 ميل عدو: عدو بأحذية القتال والسراويل	200 م تسخين 500 م ضربة جانبية 3 × 100م بالسرعة القصوى مع استراحة لـــ 20 ثانية 200 م تبريد	3 أميال عدو في مهلة محددة (1,5 ميل بالسرعة القصوى، 1,5 ميل هرولة)

أسبوع # 1

الخميس

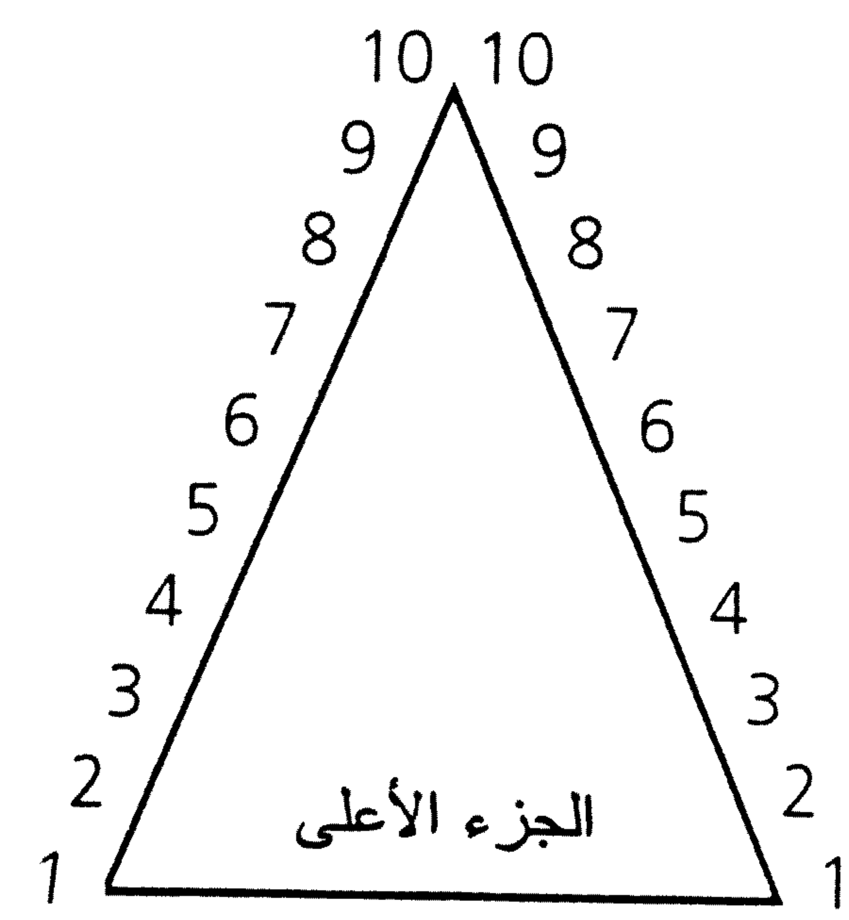
تمارين بدنية لـــ LAES

200 م تسخين

1000 م ضربة جانبية

200 م تبريد

تمارين بدنية للجزء الأعلى من الجسد



تمارين سحب × 1

تمارين دفع × 2

تمارين جلوس × 3

لكلّ مستوى من الهرم

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 20

يسار/يمين: 20

تمرين 8 خطوات لبناة الأجسام: 10

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين السحب

الجمعة

سباحة

4 أميال عدو في فترة محددة

السبت

عدو

200 م تسخين

100 م ضربة جانبية

200 م تبريد

أسبوع # 2

الإثنين

تمارين بدنية للجزء الأعلى من الجسد

تمارين السحب (المجموعة × الإعادة)

القبضة العادية	2 × 7
القبضة المعكوسة	2 × 7
القبضة الضيقة	2 × 7
القبضة العريضة	2 × 7
طريقة متسلقي الجبال	2 × 7

تمارين الدفع (المجموعة × الإعادة)

العادية	2 × 15
العضلة الثلاثية الرؤوس	2 × 10
العريضة	2 × 15
حركة الغطس	2 × 15
تمارين الغوص	2 × 15
سحب الذراعين	3 × 30

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 25

يسار/يمين: 25

تمارين البطن

قم بدورتين في:

تمارين الجلوس العادية	40
4 طرق للالتواء	40

عادية، معكوسة، يسار، يمين:

4 مرات لكل طريقة

رفع الساقين	40
تمارين الركل	50
1/2 جلوس	40

شد عضلات لدقيقة واحدة

عدو

3 أميال عدو ضمن مهلة محددة (1,5 ميل بالسرعة القصوى، 1,5 ميل هرولة)

الثلاثاء

سباحة

200 م تسخين

500 م ضربة جانبية

3 × 100 م بالسرعة القصوى

4 × 50 م بالسرعة القصوى

200 م تبريد

الأربعاء

تمارين بدنية للجزء الأعلى من الجسد

تمارين السحب (المجموعة × الإعادة)

القبضة العادية	2 × 7
القبضة المعكوسة	2 × 7
القبضة الضيقة	2 × 7
القبضة العريضة	2 × 7
طريقة متسلقي الجبال	2 × 7

تمارين الدفع (المجموعة × الإعادة)

العادية	2 ×15
العضلة الثلاثية الرؤوس	2 × 10
العريضة	2 × 15
حركة الغطس	2 × 15
تمارين الغوص	2 × 15

أقصى عدد من تمارين الدفع خلال دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس خلال دقيقتين

أقصى عدد من تمارين السحب

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 25

يسار/يمين: 25

تمارين البطن

قم بدورتين من:

تمارين الجلوس العادية	40
4 طرق للإلتواء	40

(العادية، معكوسة، يسار ويمين: 40 مرة لكل طريقة)

رفع الساقين	40
تمارين الركل	50
1/2 جلوس	40

شد عضلات لدقيقة واحدة

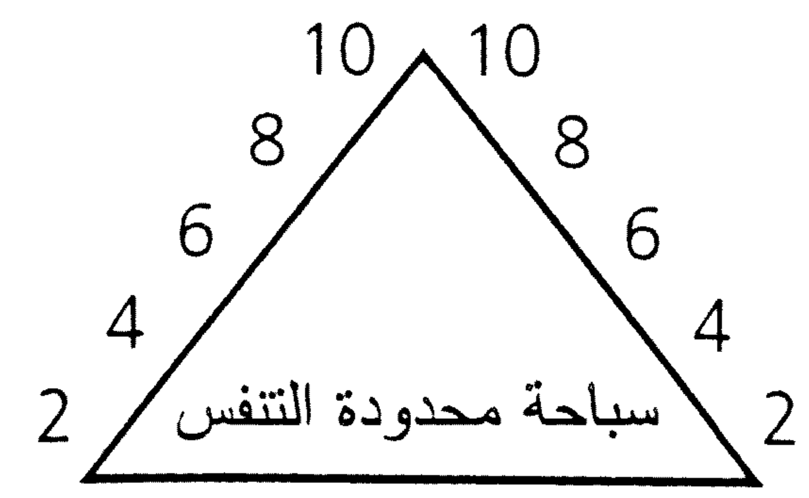
عدو

4 أميال ضمن مهلة محددة

أسبوع # 2

الخميس

سباحة



10 × 50 م سباحة حرة مع استراحة لمدة 10 ثواني بعد كل 50 م (كل مستوى من الهرم يعادل 50 متراً)

لا تسبح منفرداً!

عدو

تدريب لمسافة 3 أميال

هرولة: 1 ميل في 7 دقائق

سرعة قصوى: 1/4 ميل

هرولة: 1/4 ميل في دقيقتين

سرعة قصوى: 1/4 ميل

هرولة: 1/4 ميل في دقيقتين

سرعة قصوى: 1/8 ميل

هرولة: 1/8 ميل في دقيقة واحدة

سرعة قصوى: 1/8 ميل

هرولة: 1/8 ميل في دقيقة واحدة

سرعة قصوى: 1/8 ميل

هرولة 1/8 ميل في دقيقة واحدة

الجمعة

تمارين بدنية للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	3 × 10
الركوع	3 × 10
وثبة الضفدع	3 × 10
رفع العقبين	3 × 15
تمارين القفز	3 × 15

السرعة القصوى

20 م 1/2 سرعة × 2

20 م بالسرعة القصوى × 2

40 م 3/4 سرعة × 2

40 م بالسرعة القصوى × 3

60 م بالسرعة القصوى × 4

100 م 1/2 سرعة × 1

100 م بالسرعة القصوى × 2

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 25

يسار/يمين: 25

السبت

سباحة

200 م تسخين

500 م ضربة جانبية

3 × 100 م بالسرعة القصوى (جانبية)

4 × 50 م بالسرعة القصوى (جانبية)

200 م تبريد

العدو

3 أميال عدو ضمن مهلة محددة

تمارين سحب 5 × 2، 4، 6، 8 مرات

القبضة العادية

القبضة المعكوسة

القبضة الضيقة

القبضة العريضة

طريقة متسلقي الجبال

مجموع التمارين = 100

تمارين البطن

قم بدورتين من:

تمارين السحب العادية	40
4 طرق للالتواء	40
(40 مرة لكل منها)	
رفع الساقين	40
تمارين الركل	50

1/2 جلوس 40

شد عضلات لدقيقة واحدة

تمرين 8 خطوات لبناة الأجسام 15

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين

أسبوع # 3

الإثنين

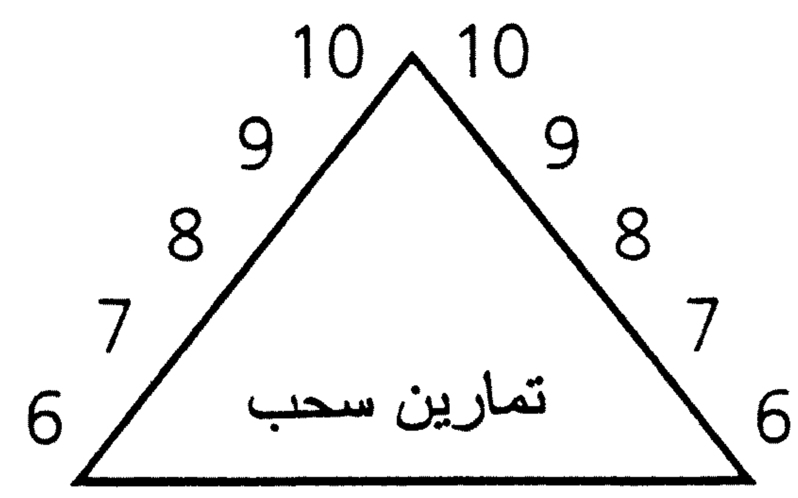
سباحة/تمارين بدنية

10 مجموعات من:

100 م سباحة حرة

20 تمرين دفع

20 تمرين بطن اختياري



تمارين غوص: 25، 20، 15، 10

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 25

يسار/يمين: 25

إيقاف العدو: بسبب الإصابات الناجمة عن الإفراط في العدو والكسور في قصبة الساق والتمزقات. بالتالي استرح هذا الأسبوع حتى ولو شعرت بأنك بحال جيدة

الثلاثاء

سباحة

200 م تسخين

500 م سباحة بالزعانف

500 م سباحة بدون زعانف

3 × 100 م سباحة حرة بالسرعة القصوى

لدقيقة و45 ثانية

200 م تبريد

الأربعاء

سباحة/تمارين بدنية

10 مجموعات من:

100 م سباحة حرة

20 تمرين دفع

20 تمرين بطن اختياري

تمارين سحب 5 × 2، 4، 6، 8 مرات

القبضة العادية

القبضة المعكوسة

القبضة الضيقة

القبضة العريضة

طريقة متسلقي الجبال

تمارين العنق

أعلى/أسفل:25

يسار/يمين: 25

20 مجموعة فائقة

تمارين جلوس عادية	10
تمارين دفع عادية	10
تمارين جلوس ذرية	10
تمارين دفع مع شدّ العضلة ثلاثية الرؤوس	10
تمارين رفع الساقين	10
حركة الغطس أو تمارين دفع عادية	10

دورات من 20 م للتمارين الستة لديك دقيقتان لكل دورة، فيصبح إجمالي الوقت 40 دقيقة

أسبوع # 3

الخميس

سباحة

200 م تسخين

500 م سباحة بالزعانف

500 م سباحة بدون زعانف

20 تمرين اختياري

3 × 100م سباحة حرة بالسرعة القصوى خلال دقيقة و45 ثانية

200م تبريد

الجمعة

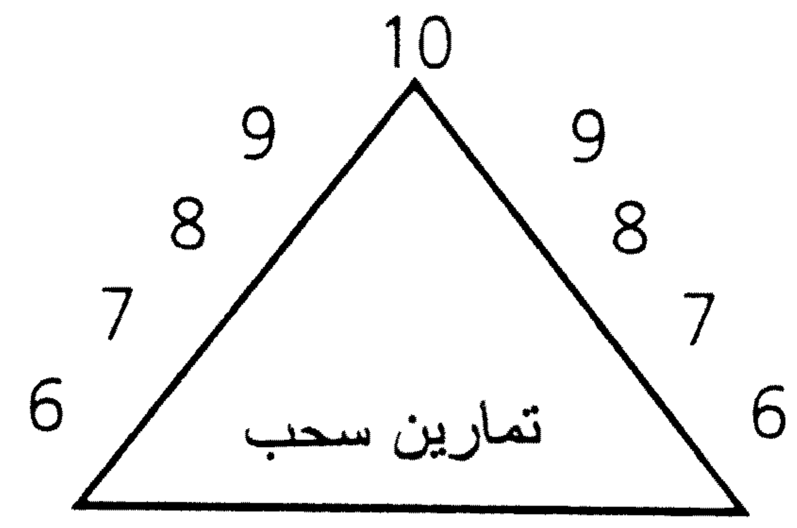
سباحة/تمارين بدنية

10 مجموعات من:

100 م سباحة حرة

20 تمرين دفع

500 م سباحة بالزعانف



تمارين غوص: 25، 20، 15، 10

تمارين عنق

أعلى/أسفل: 25

يسار/يمين: 25

السبت

عدو

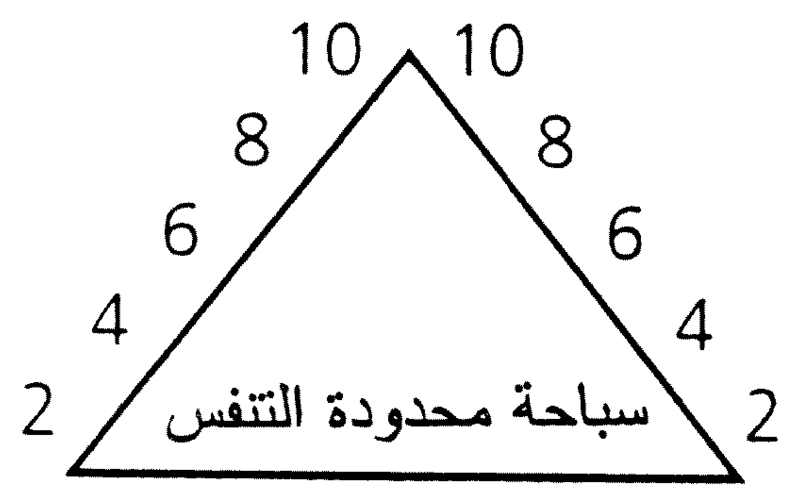
3 أميال عدو ضمن فترة محددة (1,5 ميل بالسرعة القصوى، 1,5 ميل هرولة).

سباحة

200 م تسخين

500 م سباحة بالزعانف

500 م سباحة بدون زعانف



10 × 50 م سباحة حرة بالسرعة القصوى خلال دقيقة و45 ثانية

200 م تبريد

لا تسبح منفرداً!

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	3 × 15
تمارين الركوع	3 × 15
رفع العقبين	3 × 15
وضع الحبو	50

أسبوع # 4

الإثنين

إختيار الـــ SEAL للياقة البدنية

500 يارد سباحة: بالضربة الجانبية أو ضربة الصدر

تمارين دفع: أقصى عدد في دقيقتين

تمارين جلوس: أقصى عدد في دقيقتين

تمارين سحب: أقصى عدد (بدون وقت محدد)

1,5 ميل عدو: بأحذية القتال والسراويل

الثلاثاء

عدو - سباحة - عدو

عدو: 3 أميال > 21 دقيقة

سباحة: ميل واحد بالزعانف > 30 دقيقة

عدو: 3 أميال > 21 دقيقة

إجمالي الوقت = ساعة و15 دقيقة

تمارين عنق

أعلى/أسفل: 35

يسار/يمين: 35

الأربعاء

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب 5 × 2، 4، 6، 8 مرات

القبضة العادية

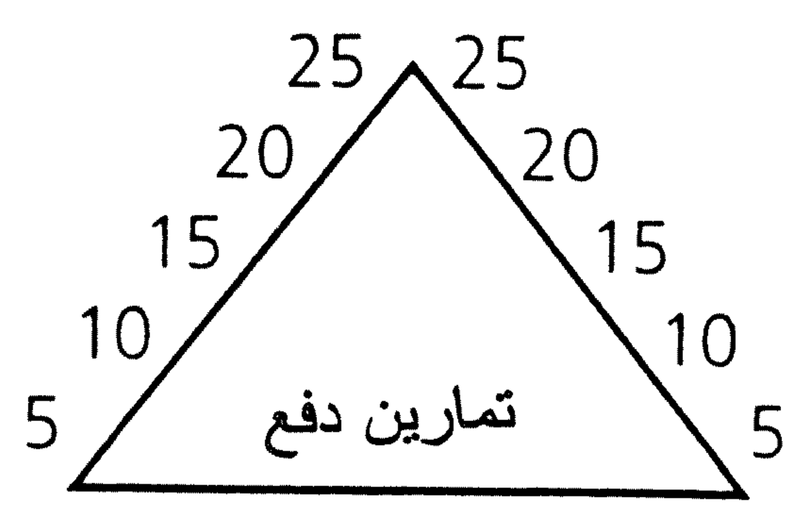
القبضة المعكوسة

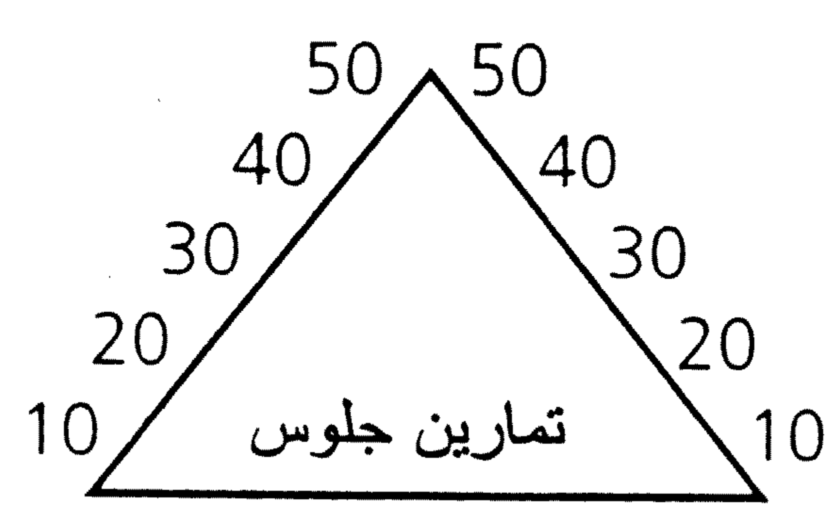
القبضة الضيقة

القبضة العريضة

طريقة متسلقي الجبال

مجموع التمارين = 100





تمرين 8 خطوات لبناة الأجسام

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين السحب

أسبوع # 4

الخميس

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	10، 15، 20
تمارين الركوع	10، 15، 20
وثبة الضفدع	10، 15، 20
رفع العقبين (لكل ساق)	10، 15، 20
تمارين قفز	10، 15، 20
وضع الحبو	100

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 35

يسار/يمين: 35

بالسرعة القصوى

20 م 1/2 سرعة × 2

20 م بالسرعة القصوى × 3

40 م 3/4 سرعة × 2

40 م بالسرعة القصوى × 3

60 م بالسرعة القصوى × 5

80 م بالسرعة القصوى × 4

100 م بالسرعة القصوى × 3

سباحة

20 م تسخين

500 م سباحة جانبية

500 م سباحة حرة

500 م بالزعانف

200 م تبريد

الجمعة

عدو

5 أميال > 35 دقيقة

السبت

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب 5 × 2، 4، 6، 8 مرات

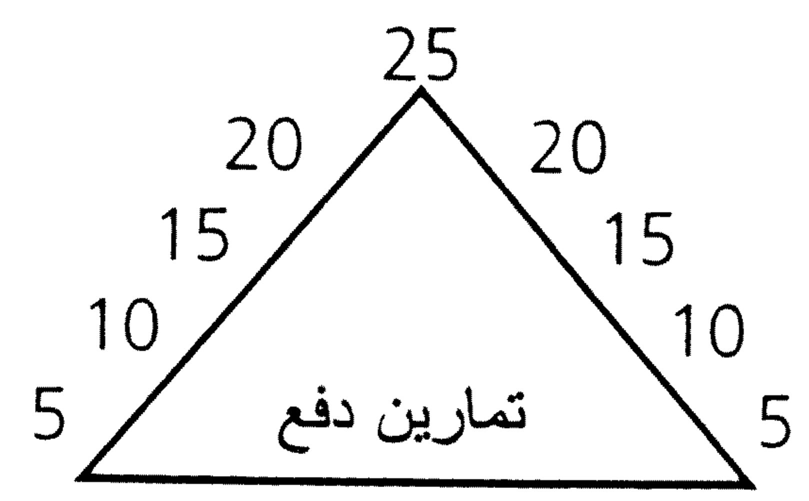
القبضة العادية

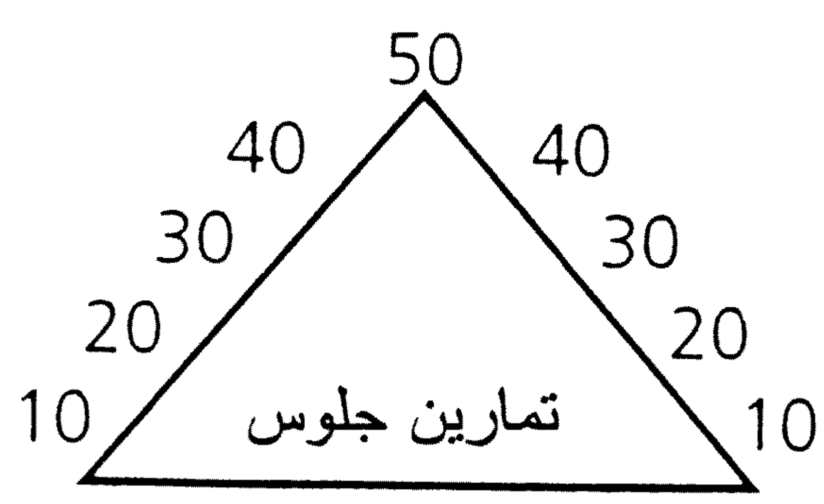
القبضة المعكوسة

القبضة الضيقة

طريقة متسلقي الجبال

مجموع التمارين = 100





تمارين العنق

أعلى/أسفل: 35

يسار/يمين: 35

تمرين 8 خطوات لبناة الأجسام: 20

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين السحب

سباحة

2000 م بالزعانف

أسبوع # 5

الإثنين

20 مجموعة فائقة

تمارين دفع مع شد العضلة

ثلاثية الرؤوس	10
تمارين جلوس عادية	7
تمارين دفع	10
تمارين التواء معكوسة	7
تمارين دفع عريضة	10
تمارين 1/2 جلوس	7

قم بـــ 20 دورة للتمارين الستة، لديك دقيقتان لكل دورة

إجمالي الوقت: 40 دقيقة

مجموع تمارين الدفع: 600

المجموع: 420

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب: 12، 14، 16

تمارين غوص: 15، 20، 25

تمرين 8 خطوات لبناة الأجسام: 20، 15، 10

تمارين عنق:

أعلى/أسفل: 40

يسار/يمين: 40

سباحة

سباحة بالزعانف: 30 دقيقة

سباحة مستمرّة لميل واحد على الأقلّ

الثلاثاء

عدو - سباحة - عدو

3 أميال عدو

ميل سباحة بدون زعانف

3 أميال عدو

الأربعاء

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	3 × 15
تمارين الركوع	3 × 15
وثبة الضفدع	2 × 10
تمارين القفز	2 × 20
رفع العقبين	3 × 20
وضع الحبو	3 × 50

بالسرعة القصوى

20 م × 5

40 م × 5

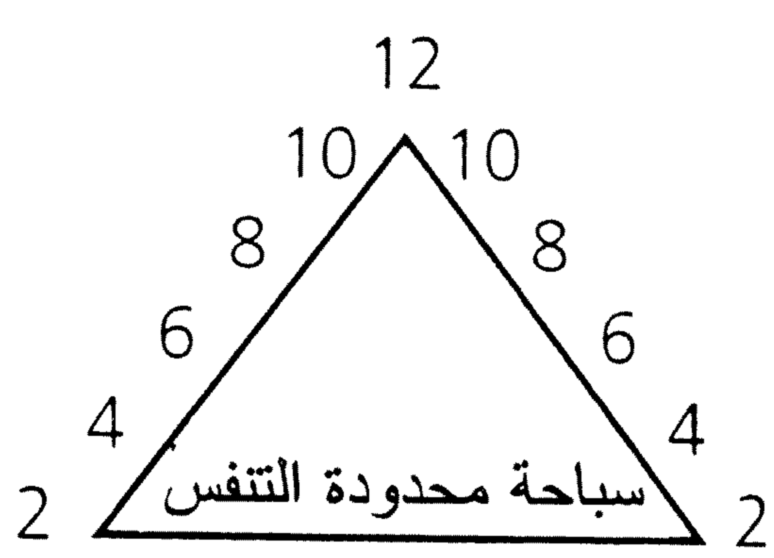
60 م × 5

100 م × 4

200 م × 2

440 م × 1

سباحة



(عدد الضربات بالنَفَس)

11 × 100 م سباحة حرة بدون زعانف استراحة لمدة 15 ثانية بين كل 100 م

لا تسبح منفرداً!

تمارين العنق

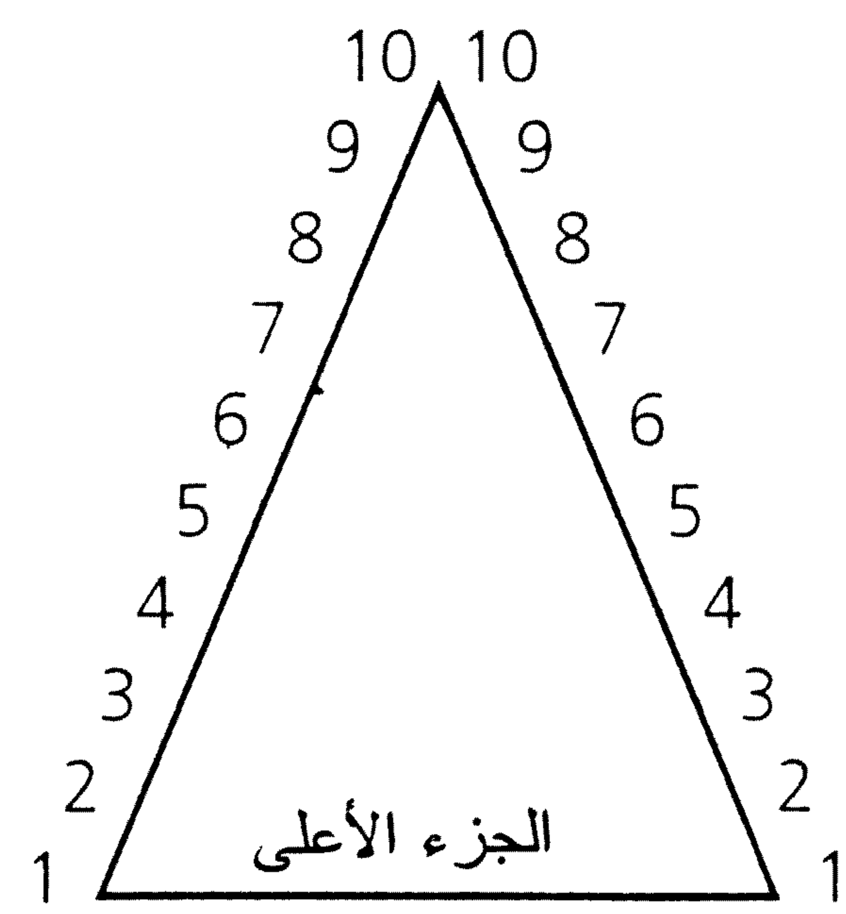
أعلى/أسفل: 40

يسار/يمين: 40

أسبوع # 5

الخميس

تمارين للجزء الأعلى من الجسد



تمارين سحب × 1

تمارين دفع × 2

تمرين بطن اختياري × 3

تمارين غوص × 2

لكل مستوى من الهرم

تمارين ركل 100

رفع الساقين 100

تمرين 8 خطوات لبناة الأجسام 25

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 40

يسار/يمين: 40

عدو – سباحة – عدو

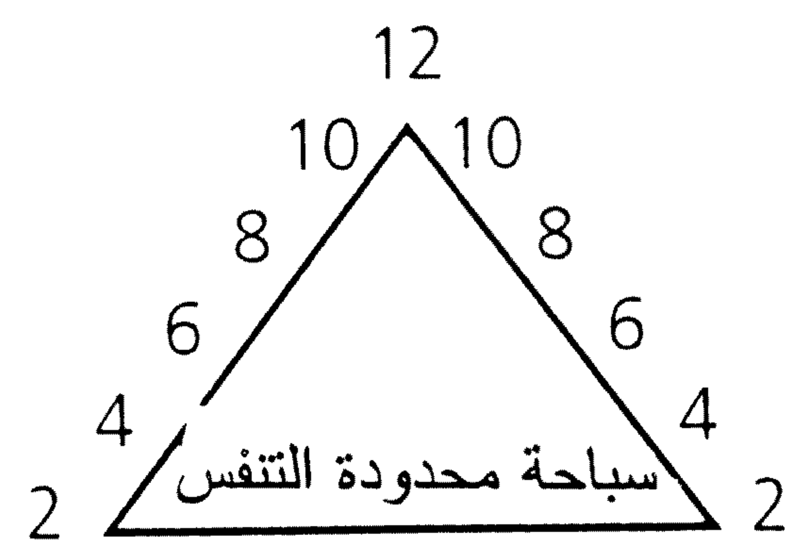
3 أميال عدو

ميل واحد سباحة بدون زعانف

3 أميال عدو

الجمعة

سباحة



(عدد الضربات بالنفس)

11 × 100 م سباحة حرّة بدون زعانف. استراحة لمدة 15 ثانية بعد كل 100 م

لا تسبح منفرداً!

عدو

تدريب عدو لمسافة 3 أميال

هرولة ميل واحد في 7 دقائق

بالسرعة القصوى 1/4 ميل

هرولة 1/4 ميل في دقيقتين

بالسرعة القصوى 1/4 ميل

هرولة 1/4 ميل في دقيقتين

بالسرعة القصوى 1/8 ميل

هرولة 1/8 ميل في دقيقة واحدة

بالسرعة القصوى 1/8 ميل

هرولة 1/8 ميل في دقيقة واحدة

بالسرعة القصوى 1/8 ميل

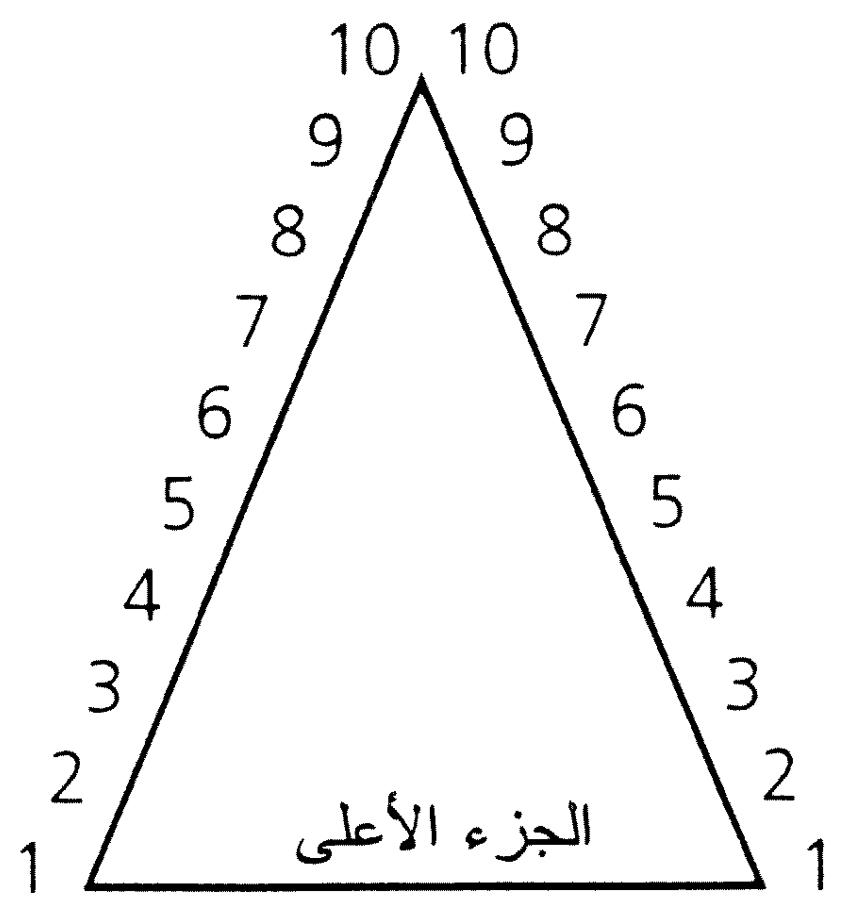
هرولة 1/8 ميل في دقيقة واحدة

بالسرعة القصوى 1/8 ميل

رولة 1/8 ميل في دقيقة واحدة

السبت

تمارين للجزء الأعلى من الجسد



تمارين دفع × 1

تمارين دفع × 2

تمرين بطن اختياري × 3

تمارين غوص × 2

لكل مستوى من الهرم

تمارين ركل 100

رفع الساقين 100

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 40

يسار/يمين: 40

أسبوع # 6

الإثنين

10 مجموعات فائقة

تمارين سحب	8
تمارين دفع	20
تمرين بطن اختياري	20
تمارين غوص	10

مجموعة فائقة من تمارين البطن × 2

رفع الركبتين في الهواء	10
تمارين جلوس عادية	30
تمرين التواء مائل (يسار ويمين، 30 مرة لكل جهة)	30
تمارين جلوس ذرية	30
تمارين التواء	30
تمارين التواء معكوسة	30

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 40

يسار/يمين: 40

سباحة

سباحة مستمرة لمدة 45 دقيقة بالزعانف

المسافة: 1,5 – 2 ميل

عدو

تدريب لمسافة 4 أميال

هرولة 1 ميل في 7 دقائق

3 مجموعات من:

1/4 ميل بالسرعة القصوى

1/4 ميل هرولة في دقيقة و45 ثانية

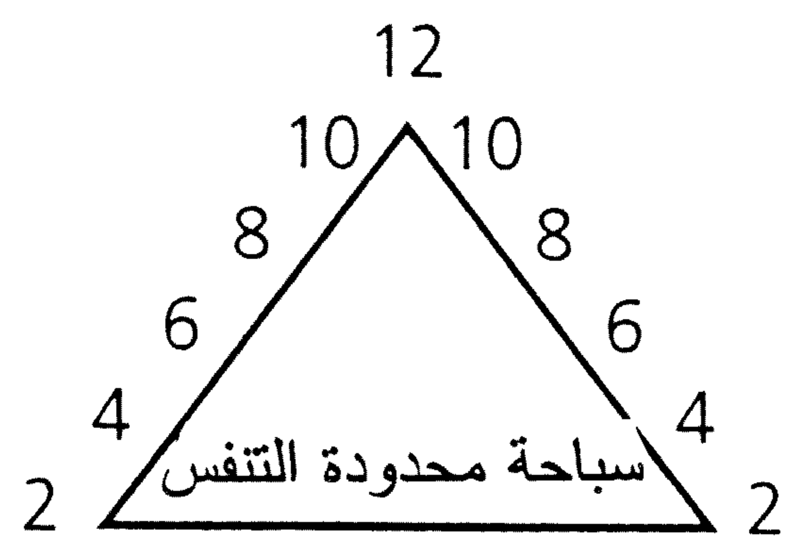
6 مجموعات من:

1/8 ميل بالسرعة القصوى

1/8 ميل هرولة في دقيقة واحدة

الثلاثاء

سباحة



11 × 200 م سباحة حرة بدون زعانف مع استراحة لمدة 15 ثانية بعد كل 200 م

لا تسبح منفرداً!

الأربعاء

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	4 × 15
تمرين الركوع	4 × 15
وثبة الضفدع	3 × 15
تمرين القفز	3 × 20
رفع العقبين	4 × 20
وضع الحبو	2 × 100

بالسرعة القصوى

20 م × 5

40 م × 5

60 م × 5

100 م × 5

200 م × 3

440 م × 2

سباحة

إسبح بشكل متواصل لمدة 45 دقيقة بالزعانف

المسافة: 1,5 – 2 ميل

عدو

تدريب لمسافة 4 أميال

هرولة 1 ميل في 7 دقائق

3 مجموعات من:

1/4 ميل بالسرعة القصوى

1/4 ميل هرولة في دقيقة و45 ثانية

6 مجموعات من:

1/8 ميل بالسرعة القصوى

1/8 ميل هرولة في دقيقة واحدة

أسبوع # 6

الخميس

10 مجموعات فائقة

تمارين سحب	8
تمارين دفع	20
تمرين بطن اختياري	20
تمارين غوص	10

تمرين 8 خطوات لبناة الأجسام: 5

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين السحب

تمارين العنق:

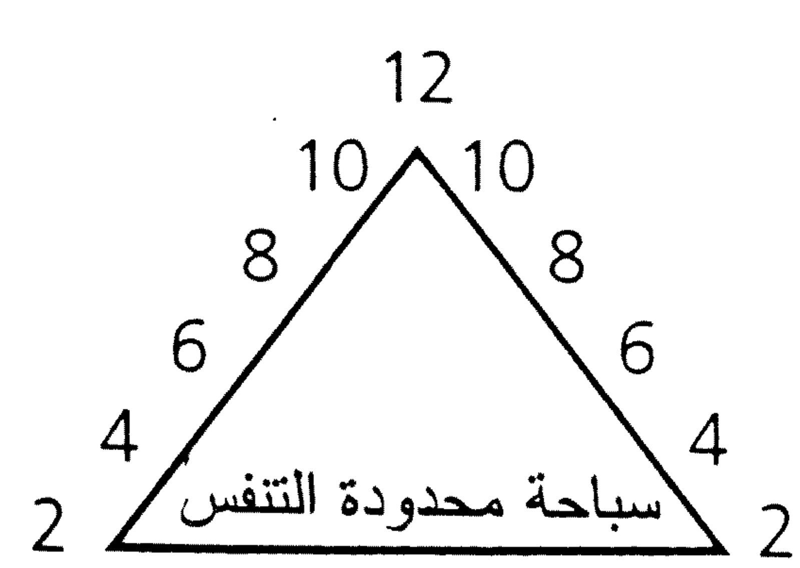
أعلى/أسفل: 40

يسار/يمين: 40

مجموعة فائقة من تمارين البطن × 2

رفع الركبتين في الهواء	10
تمارين جلوس عادية	30
تمرين التواء مائل	30
(يسار ويمين، 30 مرة لكل جهة)	
تمارين جلوس ذرية	30
تمارين التواء	30
تمارين التواء معكوسة	30

سباحة



11 × 150 م سباحة حرة بدون تنفس

استراحة لمدة 15 ثانية بعد كل 200 م

الجمعة

سباحة

سباحة متواصلة لمدة 45 دقيقة

بالزعانف

المسافة: 1,5 – 2 ميل

السبت

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب: 4 × 2، 4، 6، 8 10

بالقبضة العادية

بالقبضة المعكوسة

بالقبضة الضيقة

بالقبضة العريضة

تمارين دفع: 50، 40، 30، 20، 10

تمارين غوص: 30، 25، 20، 15،10

تمارين 8 خطوات لبناة الأجسام:

25، 20، 15، 10

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين السحب

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 40

يسار/يمين: 40

مجموعة فائقة من تمارين البطن ×2

تمارين ركل 100

رفع الساقين 100

تمارين جلوس 100

أسبوع # 7

الإثنين

اختيار الـــ SEAL للياقة البدنية

500 يارد سباحة: بالضربة الجانبية أو ضربة الصدد

تمارين دفع: أقصى عدد خلال دقيقتين

تمارين جلوس: أقصى عدد خلال دقيقتين

تمارين سحب: أقصى عدد (بدون وقت محدد)

1,5 ميل عدو: بأحذية القتال والسراويل

الثلاثاء

عدو - سباحة - عدو

أركض 4 أميال

إسبح 3000 م بالزعانف

أركض 3 أميال

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	3 × 15
تمارين الركوع	3 × 15
وثبة الضفدع	2 × 10
تمارين القفز	2 × 20
رفع العقبين	3 × 20
وضع الحبو	3 × 50

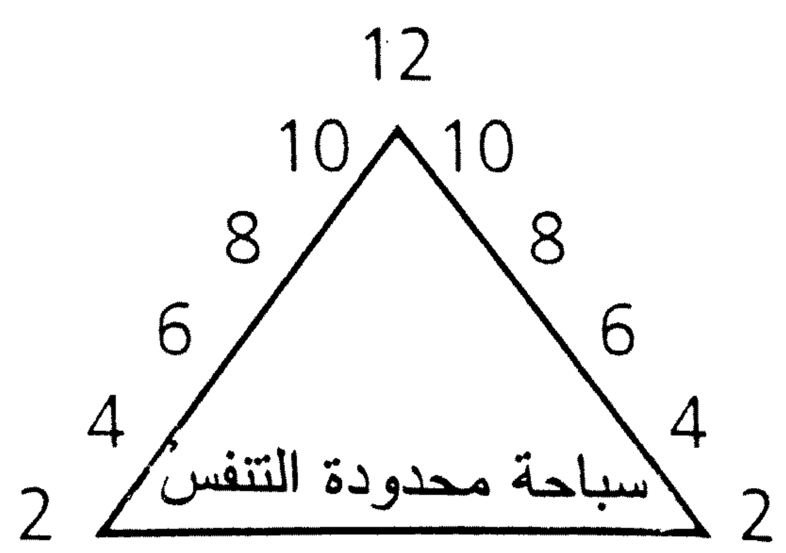
تمارين العنق

أعلى/أسفل: 50

يسار/يمين: 50

الأربعاء

سباحة



(عدد الضربات بالنفس)

11 × 200 م سباحة حرة بدون زعانف

استراحة 15 ثانية بعد كل 200 م

لا تسبح منفرداً!

أسبوع # 7

الخميس

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب:

القبضة العادية	2 × 7
القبضة المعكوسة	2 × 7
القبضة الضيقة	2 × 7
القبضة العريضة	2 × 7
طريقة متسلقي الجبال	2 × 7

تمارين الدفع:

العادية	2 × 30
العضلة ثلاثية الرؤوس	2 × 20
العريضة	2 × 30
حركة الغطس	2 × 30
تمارين الغوص	2 × 25
تمارين سحب الذراعين	3 × 50
تمارين سحب خطوات لبناة الأجسام	2 × 20

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين السحب

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 50

يسار/يمين: 50

مجموعة فائقة من تمارين البطن × 2

تمارين جلوس عادية	60
تمارين الالتواء بالطرق الأربعة	50
تمارين رفع الساقين	60
تمارين الركل	150
تمارين 1/2 جلوس	100

شد عضلات لدقيقة واحدة

عدو

5 أميال عدو ضمن وقت محدد

سباحة

1 ميل سباحة بالزعانف

الجمعة

عدو

عدو 6 أميال

السبت

عدو – سباحة/تمارين بدنية – سباحة

4 أميال عدو

15 مجموعة: سباحة/تمارين بدنية

20 تمرين دفع

20 تمرين بطن اختياري

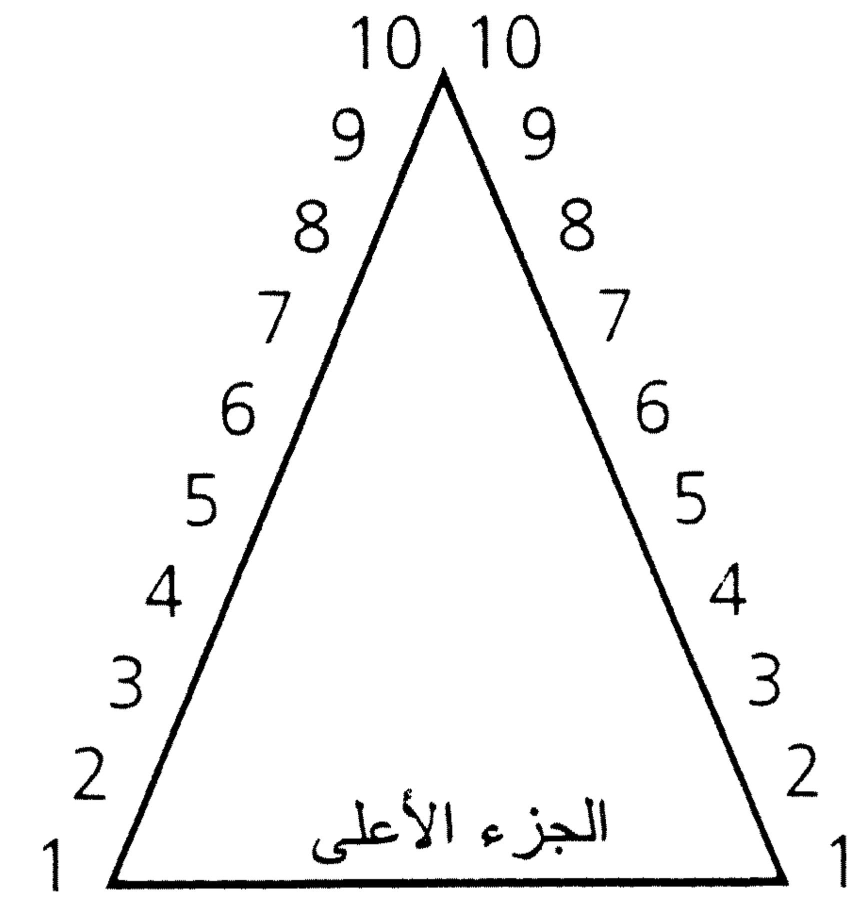
100 م سباحة

3 أميال عدو

أسبوع # 8

الإثنين

تمارين للجزء الأعلى من الجسد



تمارين سحب × 1

تمارين دفع × 3

تمرين بطن اختياري × 5

تمرين غوص × 2

عدو – سباحة – عدو

عدو 4 أميال

سباحة 1 ميل بالزعانف

عدو 3 أميال

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 35

يسار/يمين: 2 × 35

الثلاثاء

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	4 × 20
تمارين الركوع	4 × 20
وثبة الضفدع	3 × 20
تمرين القفز	3 × 20
رفع العقبين	4 × 20
وضع الحبو	2 × 100

عدو

تدريب لمسافة 4 أميال

هرولة 1 ميل خلال 7 دقائق

3 مجموعات من:

1/4 ميل بالسرعة القصوى في دقيقة و20 ثانية

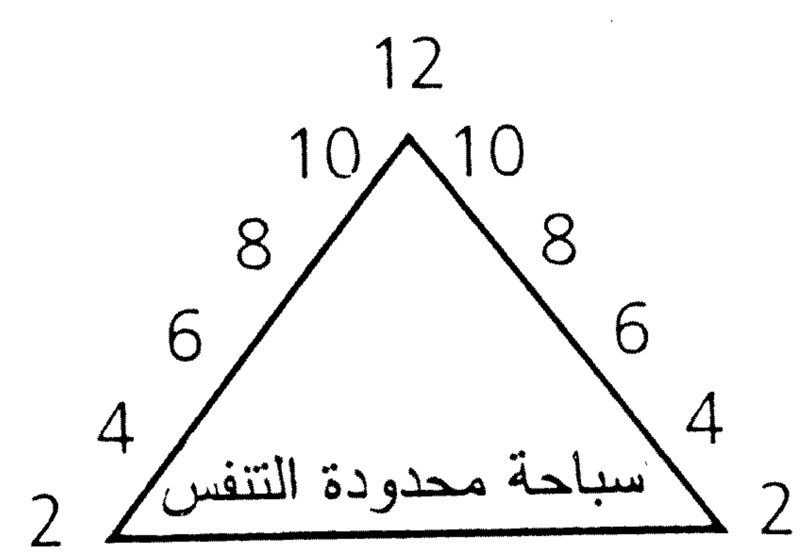
1/4 ميل هرولة في دقيقة و45 ثانية

6 مجموعات من:

1/8 ميل بالسرعة القصوى في 40 ثانية

1/8 ميل هرولة في دقيقة

سباحة



11 × 200 م سباحة حرة بدون زعانف. إستراحة لمدة 15 ثانية بعد كل 200 م

لا تسبح منفرداً!

الأربعاء

سباحة

سباحة بالزعانف

لمسافة 1,5 ميل

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 35

يسار/يمين: 2 × 35

أسبوع # 8

الخميس

عدو – سباحة/تمارين بدنية – عدو

عدو 3 أميال

10 مجموعات: سباحة/تمارين بدنية

100 م بالسرعة القصوى

25 تمرين دفع

25 تمرين بطن اختياري

عدو 3 أميال

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقتين

أقصى عدد من تمارين الجلوس

أقصى عدد من تمارين السحب

الجمعة

تمارين للجزء الأعلى من البدن

تمارين سحب: 5 × 2، 4، 6، 8، 10

بالقبضة العادية

بالقبضة المعكوسة

بالقبضة الضيقة

بالقبضة العريضة

طريقة متسلقي الجبال

مجموع تمارين السحب: 150

تمارين سحب الذراعين: 2 × 75

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 35

يسار/يمين: 2 × 35

مجموعة فائقة من تمارين البطن

تمارين الركل 150

رفع الساقين 150

تمارين جلوس 150

سباحة

سباحة بالزعانف 1,5 ميل

عدو

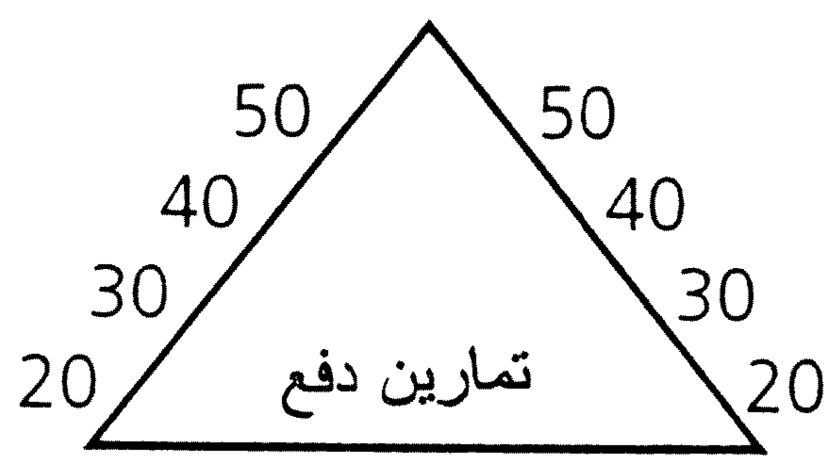
عدو 4 أميال في 27 دقيقة على الرمل إن توافر

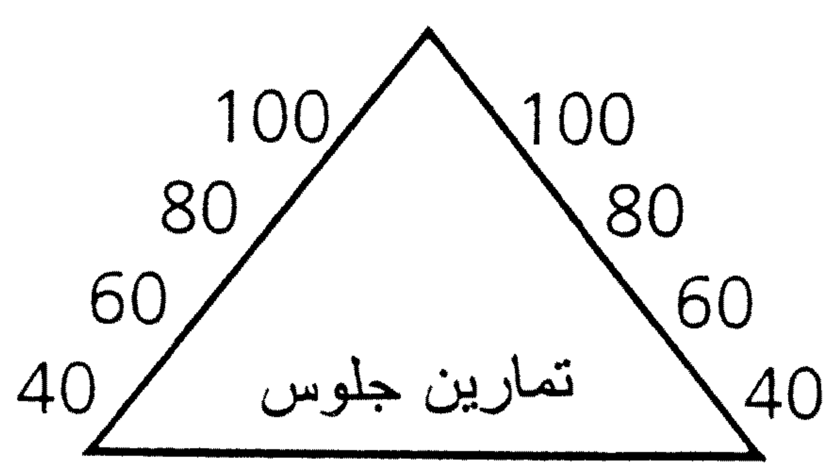
السبت

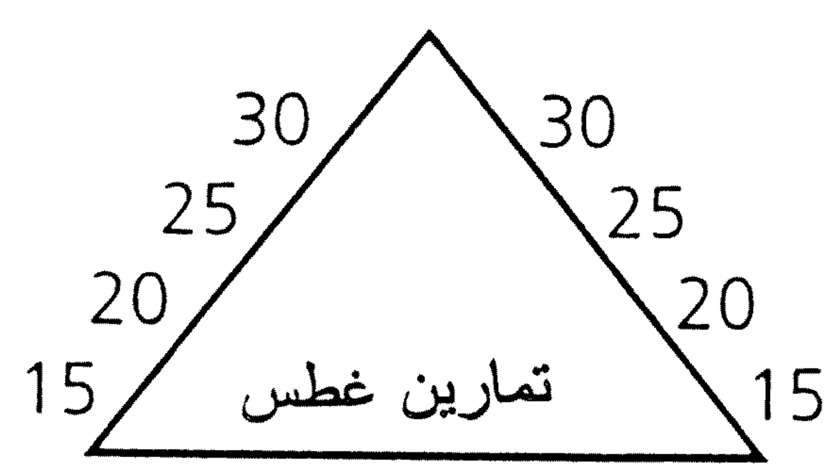
عدو

عدو 6 أميال خلال 40 دقيقة

تمارين للجزء الأعلى من الجسد







أسبوع # 9

الإثنين

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب: 5 × 2، 4، 6، 8، 10

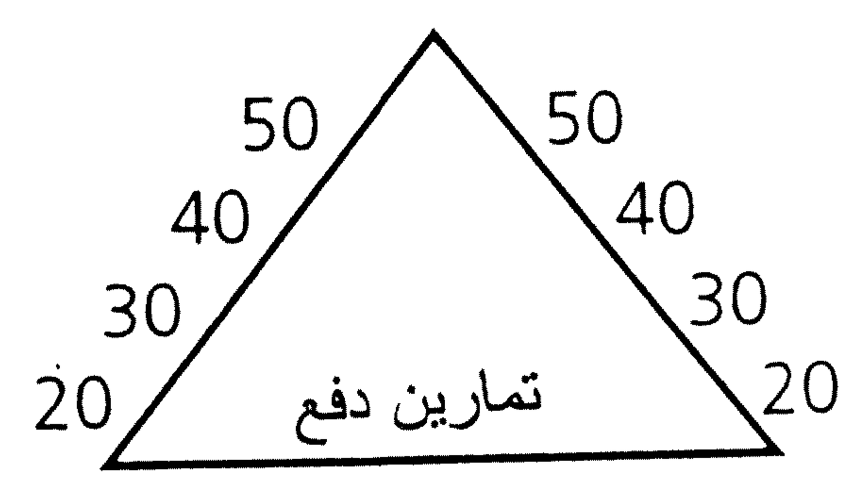
بالقبضة العادية

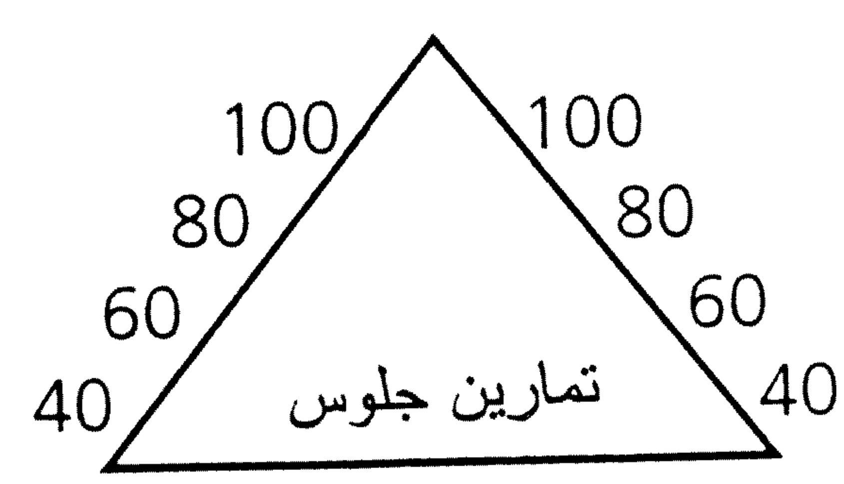
بالقبضة المعكوسة

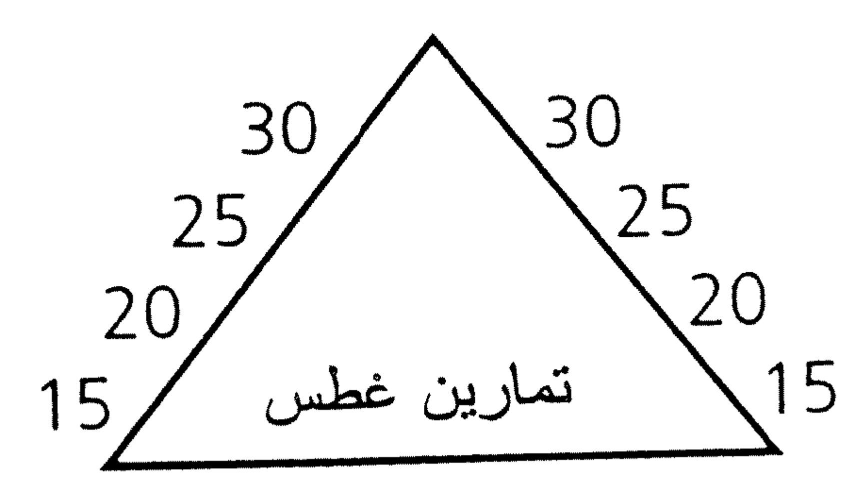
بالقبضة الضيقة

بالقبضة العريضة

طريقة متسلقي الجبال







تمارين سحب الذراعين: 2 × 75

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 40

يسار/يمين: 2 × 40

عدو – سباحة – عدو

عدو 4 أميال

سباحة 1 ميل بلا زعانف

عدو 3 أميال

الثلاثاء

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	4 × 20
تمارين الركوع	4 × 20
وثبة الضفدع	3 × 20
تمرين القفز	3 × 20
رفع العقبين	4 × 20
وضع الحبو	2 × 100

بالسرعة القصوى

20 م × 5

40 م × 5

60 م × 5

100 م × 5

200 م × 3

440 م × 2

سباحة

200 م تسخين

500 م سحب (بدون ركل)

300 م ركلاً (بدون سحب)

8 × 50 م بالسرعة القصوى (مع استراحة لمدة 15 ثانية بعد كل 50 م)

2 × 100 م بالسرعة القصوى (مع استراحة 20 ثانية بعد كل 100 م)

سباحة بدون تنفس: 4، 6، 8، 10 (عدد الضربات بالنفس) × 100

200 م تبريد

الأربعاء

عدو – سباحة – عدو

عدو 4 أميال

سباحة 1 ميل بالزعانف

عدو 4 أميال

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 40

يسار/يمين: 2 × 40

أسبوع # 9

الخميس

سباحة

200 م تسخين

500 م سحب (بدون ركل)

300 م ركلاً (بدون سحب)

8 × 50 م بالسرعة القصوى

(مع 15 ثانية استراحة بعد كل 50 م)

2 × 100 م بالسرعة القصوى

(مع استراحة 20 ثانية بعد كل 100 م)

سباحة بدون تنفس: 4، 6، 8، 10

(عدد الضربات بالنفس) × 100 م

200 م تبريد

الجمعة

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	4 × 20
تمارين الركوع	4 × 20
وثبة الضفدع	3 × 20
تمارين القفز	3 × 20
رفع العقبين	4 × 20
وضبع الحبو	2 × 100

عدو

عدو 4 أميال في 27 دقيقة

سباحة

سباحة 2000 م بالزعانف

السبت

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين السحب: 5 × 2، 4، 6، 8، 10

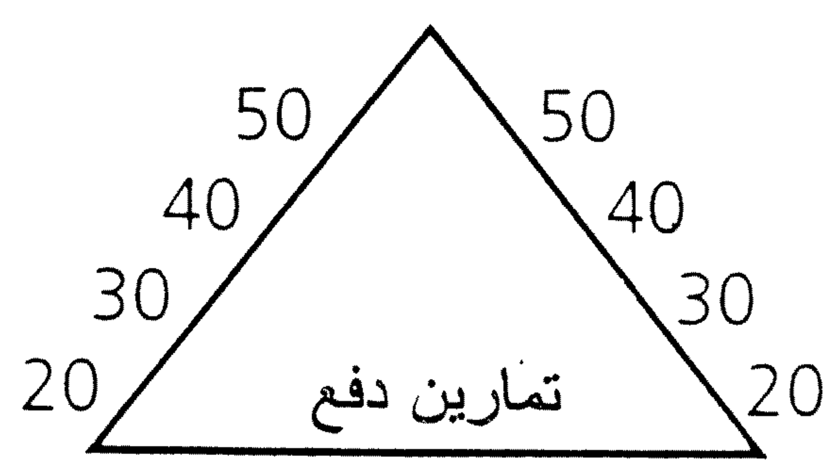
بالقبضة العادية

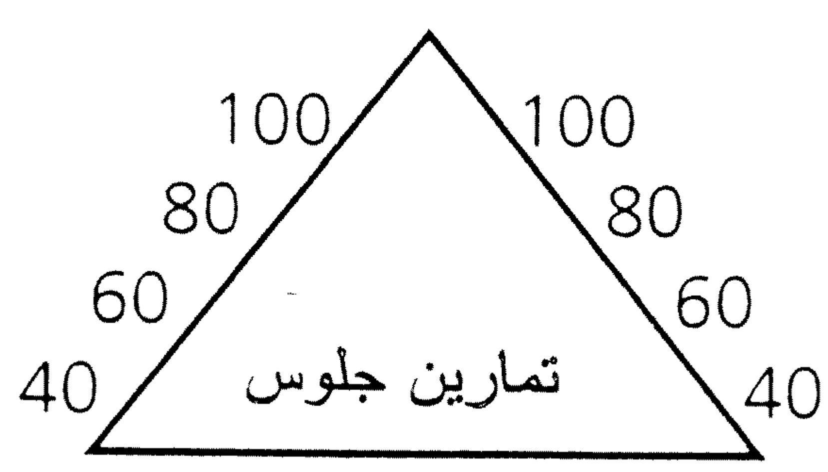
بالقبضة المعكوسة

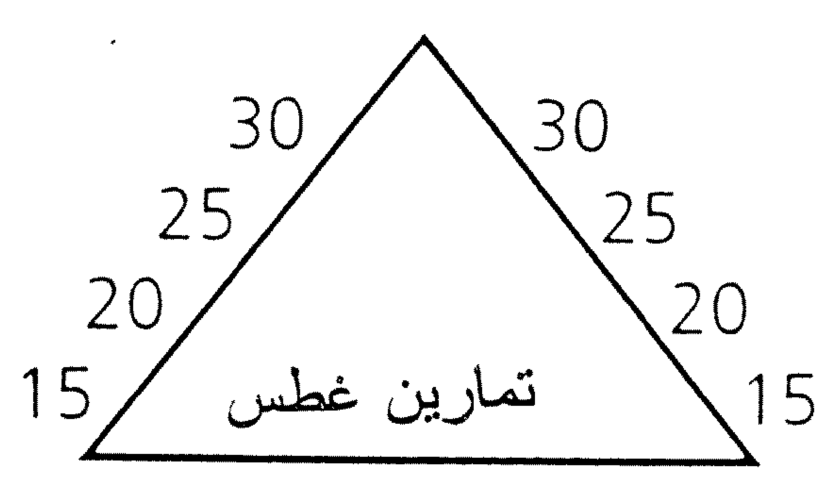
بالقبضة الضيقة

بالقبضة العريضة

طريقة متسلقي الجبال







تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 40

يسار/يمين: 2 × 40

عدو

3 أميال عدو في وقت محدد

(1,5 ميل بالسرعة القصوى، 1,5 ميل هرولة)

أسبوع # 10

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء
اختبار الـــ SEAL للياقة البدنية	**عدو**	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد**
500 يارد سباحة: بالضربة الجانبية أو ضربة الصدر	عدو 4 أميال خلال 27 دقيقة	تمارين سحب: 2، 4، 6، 8، 10 × 5
تمارين دفع: أقصى عدد في دقيقتين		بالقبضة العادية
تمارين جلوس: أقصى عدد في دقيقتين		بالقبضة المعكوسة
تمارين سحب: أقصى عدد (بدون مدة محددة)		بالقبضة الضيقة
1,5 ميل عدو: بأحذية القتال والسراويل		بالقبضة العريضة
		سحب الذراعين: 2 × 75
		20 مجموعة فائقة
		تمارين جلوس 10
		تمارين دفع 10
		تمارين جلوس ذرية 10
		تمرين العضلة الثلاثية الرؤوس 10
		رفع الساقين 10
		حركة الغطس 10
		عدو – سباحة – عدو
		عدو 3 أميال
		سباحة 1 ميل بالزعانف
		عدو 3 أميال

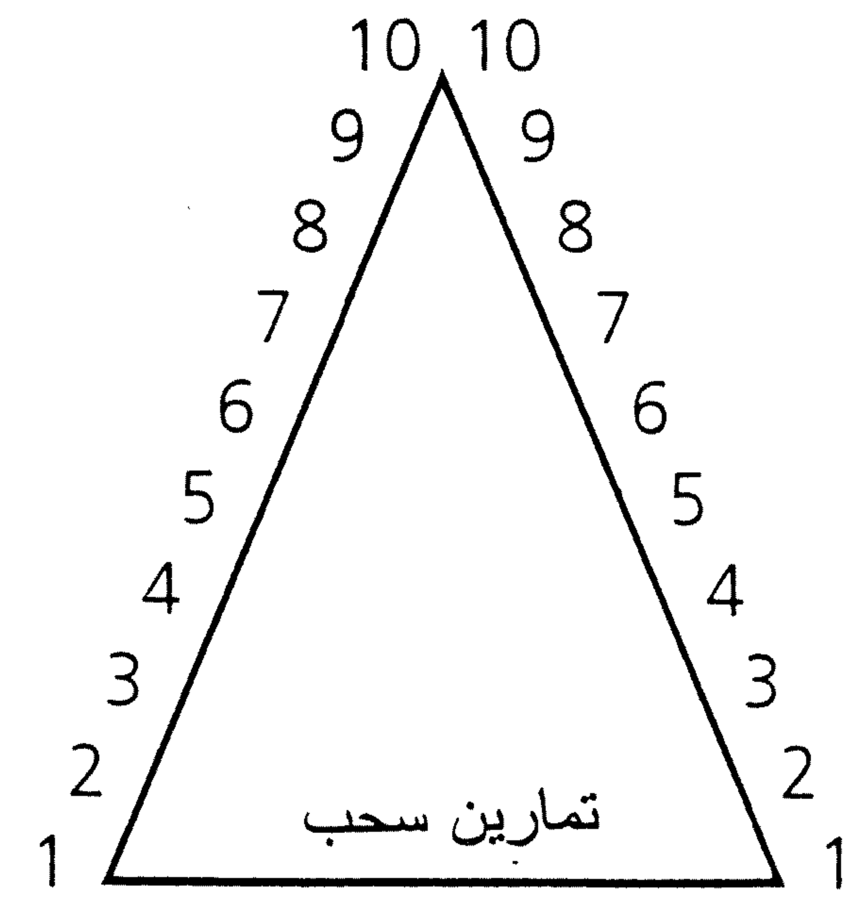
أسبوع # 10

الخميس	الجمعة	السبت
تمارين للجزء الأسفل من الجسد	**عدو**	**سباحة/تمارين بدنية**
وضع القرفصاء 3 × 20	عدو 4 أميال خلال 33 دقيقة	15 مجموعة من:
تمارين الركوع 3 × 20		سباحة حرة بالسرعة القصوى: 100 م
وثبة الضفدع 3 × 15		تمارين دفع: 15
تمرين القفز 3 × 20		تمرين بطن اختياري: 15
رفع العقبين 3 × 20		
وضع الحبو 2 × 100		أقصى عدد من تمارين الدفع خلال دقيقتين
بالسرعة القصوى		أقصى عدد من تمارين الجلوس خلال دقيقتين
20 م × 5		أقصى عدد من تمارين السحب
40 م × 5		
60 م × 5		سحب الذراعين: 2 × 75
100 م × 5		
200 م × 3		**سباحة**
440 م × 2		سباحة 2 ميل بالزعانف

أسبوع # 11

الإثنين

تمارين للجزء الأعلى من الجسد



25 مجموعة فائقة

تمارين جلوس	10
تمارين دفع	10
تمارين جلوس ذرية	10
تمرين العضلة ثلاثية الرؤوس	10
رفع الساقين	10
حركة الغطس	10

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 50

يسار/يمين: 2 × 50

سباحة

1 ميل سباحة بالزعانف

الثلاثاء

عدو

عدو 4 أميال ضمن مدة محددة

الأربعاء

سباحة/تمارين بدنية

سباحة بدون تنفس 5 × 50 مع فاصل 50 ثانية (6 ضربات بالنفس)

4 × 50 مع فاصل 55 ثانية (8 ضربات بالنفس)

3 × 50 مع فاصل دقيقة واحدة (15 ضربة بالنفس)

2 × 50 مع فاصل دقيقة واحدة (12 ضربة بالنفس)

1 × 50 (بدون تنفس)

لا تسبح منفرداً!

سباحة/تمارين بدنية

10 مجموعات من:

100 بالسرعة القصوى (سباحة حرة)

15 تمرين دفع

15 تمرين بطن اختياري

تمارين العنق

أعلى/أسفل: 2 × 50

يسار/يمين: 2 × 50

أسبوع # 11

الخميس	الجمعة	السبت
عدو	**سباحة**	**عدو**
عدو 4 أميال ضمن وقت محدد	سباحة 1 ميل بالزعانف	عدو 3 أميال ضمن وقت محدد (1,5 ميل بالسرعة القصوى 1,5 ميل هرولة)
	تمارين للجزء الأعلى من الجسد	
	تمارين سحب: 5 × 2، 4، 6، 8، 10 بالقبضة العادية بالقبضة المعكوسة بالقبضة الضيقة بالقبضة العريضة	
	سحب الذراعين: 2 × 75	
	تمارين العنق	
	أعلى/أسفل: 2 × 50 يسار/يمين: 2 × 50	
	20 مجموعة فائقة	
	تمارين جلوس 10	
	تمارين دفع 10	
	تمارين جلوس ذرية 10	
	تمرين العضلة ثلاثية الرؤوس 10	
	رفع الساقين 10	
	حركة الغطس 10	

أسبوع # 12

الإثنين

20 مجموعة فائقة

تمارين الدفع للعضلة ثلاثية الرؤوس	10
تمارين الجلوس العادية	7
تمارين الدفع العادية	10
تمارين الالتواء المعكوسة	7
تمارين الدفع العريضة	10
تمرين 1/2 جلوس	7

إجمالي الوقت: 40 دقيقة

مجموعة تمارين الدفع: 600

مجموع تمارين البطن: 420

تمارين السحب: 16، 14، 12

تمارين الغوص: 25، 20، 15

عدو

4 أميال عدو ضمن وقت محدد

الثلاثاء

سباحة

سباحة بدون تنفس

5 × 50 م

فاصل 50 ثانية

4 × 50 م

فاصل 55 ثانية

3 × 50 م

فاصل دقيقة

2 × 50 م

فاصل دقيقة

1 × 50 م

لا تسبح منفرداً!

عدد الأنفاس بالـــ 50 م = عدد المرات التي تسبح فيها 50 م أي 5 × 50 م يعني أن تسبح 50 متراً 5 مرات مع التنفس 5 مرات فقط..

الأربعاء

عدو

عدو 4 أميال ضمن وقت محدد

أسبوع # 12

الخميس	الجمعة	السبت
سباحة/تمارين بدنية	عدو	**سباحة**
10 مجموعات من:	عدو 4 أميال ضمن مدة محددة	سباحة بدون تنفس
100 متر سباحة حرة بالسرعة القصوى		5 × 50 م
20 تمرين دفع		فاصل 50 ثانية
20 تمرين بطن اختياري		4 × 50 م
		فاصل 55 ثانية
تمارين للجزء الأعلى من البدن		3 × 50 م فاصل دقيقة
تمارين سحب: 5 × 2، 4، 6، 8، 10		2 × 50 م فاصل دقيقة
بالقبضة العادية		1 × 50 م
بالقبضة المعكوسة		
بالقبضة الضيقة		**لا تسبح منفرداً!**
بالقبضة العريضة		
سحب الذراعين: 2 × 75		

إن كنت مبتدئاً

الواقع أن هذا التدريب مخصص للأشخاص الذين يتمتعون باللياقة البدنية. بيد أنه من الممكن تعديل بعض التمارين من أجل بناء قاعدة تمكّن الشخص العادي من الانتقال إلى تدريب الاثني عشر أسبوعاً الذي يشكّل تحدّياً أكبر. بوسعك، كخطوة أولى، اختبار مستوى لياقتك البدنية عبر الخضوع لاختبار الـ SEAL للياقة البدنية.

500 يارد سباحة – إن تجاوزت 13 دقيقة، لا تتابع.

1 – حسّن تقنيتك عبر قراءة الفصل السادس حول السباحة.

2 – ضاعف قوة جهاز القلب والشرايين لديك بالعدو وركوب الدراجة وبالسباحة من دون تنفس (أنظر الأسبوع # 2 في تدريب الـ 12 أسبوعاً، الخميس).

1,5 ميل عدو – إن تجاوزت 13 دقيقة، لا تتابع.

1 – تأكد من سلامة تقنيتك عبر قراءة الفصل 6 حول العدو.

2 – قم بتدريب الثلاثة أميال (أنظر الأسبوع # 2 في تدريب الـ 12 أسبوعاً، يوم الخميس)، وذلك مع تغيير "سرعة قصوى/هرولة" إلى "عدو/مشي".

تمارين سحب – إن قمت بأقلّ من 3 تمارين سحب لا تتابع.

1 – قم بتمارين سحب سلبية لبناء قوة الجزء الأعلى من جسدك. والتمرين السلبي هو عبارة عن نصف إعادة لتمرين السحب الكامل. ضع ذقنك فوق العارضة عبر الصعود إليها مستعيناً بشيء مرتفع. إنخفض ببطء إلى وضع البداية وأنت تعدّ من 1 إلى 5. هكذا، وعبر مقاومتك للجاذبية أثناء تحركك إلى الأسفل تتعود عضلاتك على رفع ثقل جسدك فتصبح بالتالي قادراً على رفع نفسك فوق العارضة.

تمارين دفع – إن قمت بأقل من 30 تمرين في دقيقتين لا تتابع.

1 – قم بتمرين دفع سلبية إلى أن تتمكن من القيام بتمارين تامة.

2 – قم بتمارين دفع متكئاً على ركبتيك.

تمارين جلوس – إن قمت بأقلّ من 30 تمرين في دقيقتين لا تتابع.

1 – قم بتمارين التواء، خاصة إن كنت تعاني من مشاكل في أسفل الظهر.

إن لم تتمكن بالرغم من ذلك من اجتياز المستويات الجسدية الأدنى في اختبار الـ SEAL للياقة البدنية، عليك البدء بتدريب الأربعة أسابيع التحضيري. وهو عبارة عن برنامج يمتد على أربعة أسابيع يعمل على بناء أساس من القوة والقدرة على التحمّل لدى المرء ومن شأن التدريبات أن تحتوي على تكرار. بيد أن الطريقة المثلى لبناء عضلات قوية قادرة على اجتياز اختبار الـ SEAL تكمن في اتباع هذه الخطوات البسيطة وإتمام برنامج الأربعة أسابيع.

إرشادات عامة

1 – تدرّب خمسة أيام في الأسبوع وقم بشدّ عضلاتك مرتين يومياً.

2 – إضغط على نفسك إلى أن تفقدالقدرة على أداء أي تمرين إضافي، ثم الجأ إلى التمارين السلبية. فالمتابعة حتى بلوغ الفشل التام للعضلات، يرفع بسرعة أرقام المتدرب في تمارين السحب والدفع والجلوس.

3 – أثناء العدو أو السباحة خلال الفترة التحضيرية، قم بالتركيز على تحسين التقنية أكثر من تقليص الوقت.

4 – قم بشدّ عضلاتك لمدة 15 دقيقة بعد كل تدريب من أجل تقليص الشعور بالألم في اليوم التالي.

بعد اتباع هذا البرنامج التدريبي ستتفاجأ بأن القيام بـ 300 تمرين دفع وأكثر من 500 تمرين التواء في تدريب واحد ليس بالصعوبة التي كنت تتخيلها. وبعد انتهاء البرنامج التدريبي أعد اختبار الـ SEAL وحاول اجتياز الأرقام الأدنى (أنظر ص 10).

حظاً سعيداً!

أسبوع # 1

الإثنين

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين دفع عادية 2 × 1 أقصى عدد
(قم بتمارين سلبية لو أردت ولكن لا تتكيء على ركبتيك!)

تمارين دفع عريضة 2 × أقصى عدد

تمارين دفع للعضلة ثلاثية الرؤوس 2 × أقصى عدد

تمارين سحب عادية
ارتفع في الهرم حتى قدرتك القصوى (مثلاً، إن كانت قدرتك القصوى 5 قم بالمستويات 1، 2، 3، 4، 5)

تمارين سحب معكوسة
انخفض في الهرم حتى الرقم 1 مبتدئا من أقصى ما يمكنك

تمارين التواء عادية 2 × 25

تمارين التواء معكوسة 2 × 25

تمارين التواء يسار ويمين 2 × 50 لكل جهة

أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقة واحدة

أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقة واحدة

أقصى عدد من تمارين السحب (لا وقت محدد)

الثلاثاء

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	2 × 10
تمارين الركوع	2 × 10
رفع العقبين (لكل ساق)	2 × 10
وثبة الضفدع	1 × 5

بالسرعة القصوى

20 يارد × 5
40 يارد × 5
60 يارد × 3

هرولة 1 ميل
شدّ عضلات الساقين لمدة 15 ثانية

الأربعاء

عدو

هرولة 1/4 ميل
شدّ 10 دقائق
1,5 ميل عدو ضمن وقت محدد
هرولة 1/4 ميل
شدّ 15 دقيقة

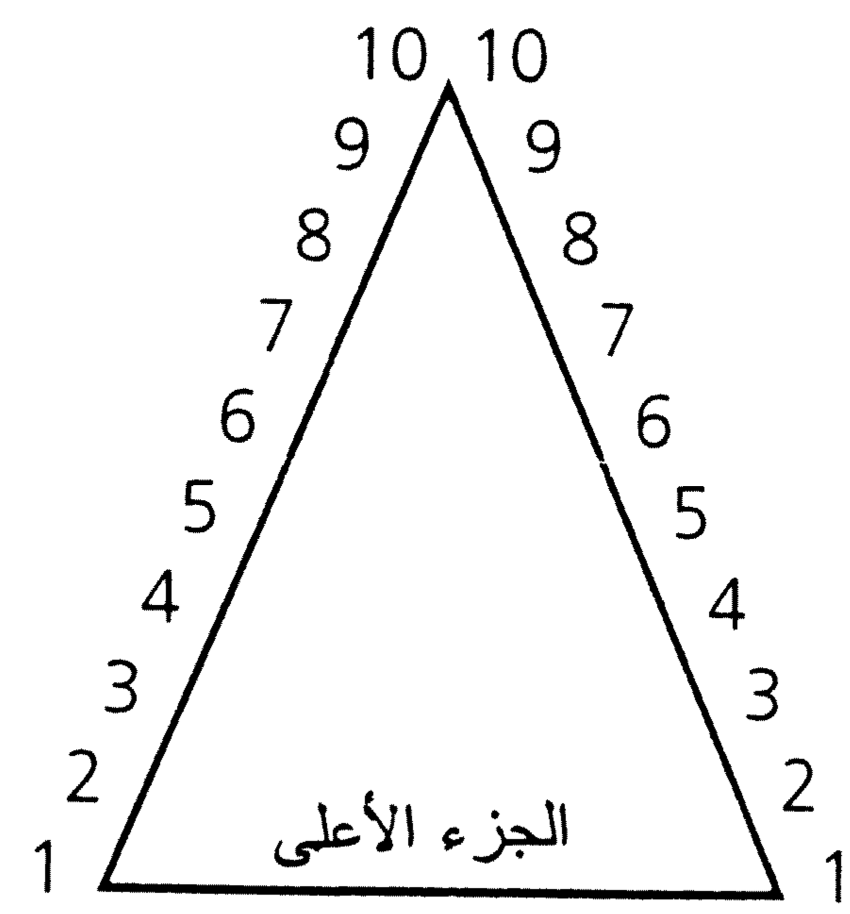
أسبوع # 1

الخميس	الجمعة	السبت
سباحة	**عدو/سباحة تمارين بدنية**	**استراحة**
شد عضلات 10 دقائق	هرولة 1/4 ميل	
سباحة 500 يارد بالضربة الجانبية أو ضربة الصدر ضمن وقت محدد	شد عضلات 10 دقائق	
500 يارد بالضربة الجانبية	1,5 ميل عدو ضمن وقت محدد	
ركّز على التقنية!		
إقرأ الفصل 6 حول السباحة	100 يارد سباحة حرّة	
	10 تمارين دفع	
	10 تمارين جلوس	
	كرر هذه التمارين بالتتابع 10 مرّات!	

أسبوع # 2

الإثنين

تمارين للجزء الأعلى من الجسد



تمارين سحب × 1

تمارين دفع × 2

تمارين جلوس × 3

تمارين غوص × 2

لكلّ مستوى من الهرم

عدو

هرولة 1/4 ميل

شدّ لمدة 10 دقائق

2 ميل عدو ضمن وقت محدد

شدّ 10 دقائق

الثلاثاء

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	2 × 15
تمارين ركوع	2 × 15
رفع العقبين (لكل ساق)	2 × 15
وثبة الضفدع	1 × 8

بالسرعة القصوى

20 يارد × 5

40 يارد × 4

60 يارد × 3

100 يارد × 2

سباحة

500 يارد بالضربة الجانبية

شدّ عضلات 10 دقائق

الأربعاء

عدو

هرولة 1/4 ميل

شد عضلات 10 دقائق

عدو 2 ميل ضمن وقت محدد

شدّ عضلات 10 دقائق

أسبوع # 2

الخميس	الجمعة	السبت
نفس تدريب يوم الإثنين، ولكن إسبح 500 يارد بدلاً من العدو - أرح ساقيك!	**عدو**	**استراحة**
	هرولة 1/4 ميل	
	شدّ عضلات 10 دقائق	
	عدو 2 ميل ضمن وقت محدّد	
بعد السباحة:	هرولة 1/4 ميل	
أقصى عدد من تمارين الدفع في دقيقة واحدة	شدّ عضلات 10 دقائق	
أقصى عدد من تمارين الجلوس في دقيقة واحدة		
أقصى عدد من تمارين السحب (لا وقت محدد)		

أسبوع # 3

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء
تمارين للّجزء الأعلى من الجسد	**عدو**	**تمارين للجزء الأعلى من الجسد**
تمارين سحب: 1، 2، 3، 4، 5... حتى أقصى مستوى من الهرم، ثم انخفض حتى المستوى 1 (استراحة 15 ثانية بين التمارين)	عدو 3 أميال ضمن وقت محدد **سباحة** سباحة 800 يارد	وضع القرفصاء 3 × 15 تمارين الركوع 3 × 15 تمارين العقبين 3 × 15 وثبة الضفدع 2 × 8
10 مجموعات فائقة		**بالسرعة القصوى**
تمارين دفع عادية 5 تمارين التواء عادية 10 تمارين دفع عريضة 5 تمارين التواء معكوسة 10 تمارين دفع للعضلة ثلاثية الرؤوس 5 تمارين 1/2 جلوس 10		20 يارد × 5 40 يارد × 4 60 يارد × 3 100 يارد × 2 220 يارد × 1
كرر هذه التمارين بالتتابع 10 مرات حتى تبلغ 150 تمرين دفع و300 تمرين بطن. لديك دقيقتان لإتمام كل مجموعة، وفي حال انتهيت خلال دقيقة و30 ثانية، لديك 30 ثانية استراحة قبل المجموعة التالية.		
عدو		
هرولة 1/4 ميل شدّ عضلات 10 دقائق عدو 2 ميل خلال وقت محدد هرولة 1/4 ميل شد عضلات 10 دقائق		

أسبوع # 3

الخميس

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب: 1، 2، 3، 4، 5...
حتى أقصى مستوى من الهرم
انخفض بعد ذلك حتى المستوى 1
(استرح 15 ثانية بين التمارين)

15 مجموعة فائقة

تمارين دفع عادية	5
تمارين التواء عادية	10
تمارين دفع عريضة	5
تمارين التواء معكوسة	10
تمارين دفع للعضلة ثلاثية الرؤوس	5
تمارين 1/2 جلوس	10

كرر هذه التمارين بالتتابع 15 مرة
حتى بلوغ ما مجموعه 225 تمرين
دفع و450 تمرين بطن

سباحة

500 يارد سباحة

الجمعة

عدو

هرولة 1/4 ميل
شد عضلات 10 دقائق
عدو 3 أميال ضمن وقت محدد
هرولة 1/4 ميل
شد عضلات 10 دقائق

السبت

استراحة!

أسبوع # 4

الإثنين

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين سحب: 1، 2، 3، 4، 5... حتى أقصى مستوى ممكن من الهرم، ثم انخفض حتى المستوى 1.

(إسترح 15 ثانية بين التمارين)

15 مجموعة فائقة

تمارين دفع عادية	5
تمارين التواء عادية	10
تمارين دفع عريضة	5
تمارين التواء معكوسة	10
تمارين دفع للعضلة ثلاثية الرؤوس	5
تمارين 1/2 جلوس	10

أعد هذه التمارين بالتتابع 15 مرة حتى يبلغ المجموع 225 تمرين دفع و450 تمرين بطن.

عدو

2 – 3 ميل بسرعة مريحة

الثلاثاء

عدو

هرولة 1/4 ميل

شد عضلات 10 دقائق

عدو 3 أميال ضمن مهلة محددة

سباحة

1000 يارد بالضربة الجانبية

شد عضلات 10 دقائق

الأربعاء

تمارين للجزء الأسفل من الجسد

وضع القرفصاء	3 × 15
تمارين الركوع	3 × 15
رفع العقبين	3 × 15
وثبة الضفدع	2 × 8

بالسرعة القصوى

20 يارد × 5

40 يارد × 4

60 يارد × 3

100 يارد × 2

220 يارد × 1

أسبوع # 4

الخميس

تمارين للجزء الأعلى من الجسد

تمارين دفع: 1، 2، 3، 4، 5... حتى أقصى عدد ممكن ثم انخفض نزولاً حتى المستوى 1 (إسترح 15 ثانية بين التمارين)

20 مجموعة فائقة

تمارين دفع عادية	5
تمارين التواء عادية	10
تمارين دفع عريضة	5
تمارين التواء معكوسة	10
تمارين دفع للعضلة ثلاثية الرؤوس	5
تمارين 1/2 جلوس	10

كرر التمارين بهذا التتابع 20 مرة حتى يبلغ عدد تمارين الدفع 300 وتمارين البطن 600

سباحة

500 يارد بالضربة الجانبية

الجمعة

عدو

هرولة 1/4 ميل

شد عضلات 10 دقائق

عدو 4 أميال ضمن وقت محدد

هرولة 1/4 ميل

شد عضلات 10 دقائق

بعد إتمام برنامج الـ 4 أسابيع التدريبي إخضع ثانية لاختبار الـ SEAL. والواقع أنك ستفاجأ بمدى التقدم الذي تحرزه

ولكن لا تتوقف عند هذا الحد

عند بلوغ أدنى أرقام ممكنة، أنصحك بمتابعة التدرب معتمداً على تدريب الـ 12 أسبوعاً. وقريباً ستتمتع بلياقة جسدية لم تعرفها من قبل!



إذا أردت أن تصبح أحد أفراد قوات البحرية الأميركية الخاصة، أو متمتعاً بمستوى لياقتهم البدنية... هذه هي فرصتك لتحقيق ذلك!

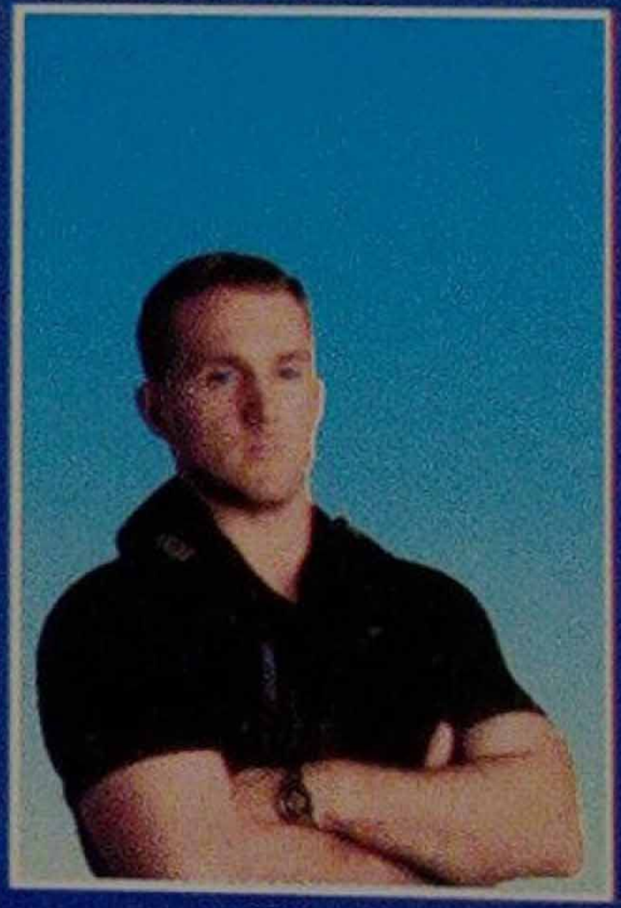
إن رجال القوات الخاصة هم أشخاص عاديون يقومون بأعمال غير عادية، فعلى الإنسان أن يكون متمتعاً بمستوى مرتفع من اللياقة الجسدية ليتمكن من السباحة 10 كيلومترات والجري 25 كيلومتراً والقيام بـ 150 حركة رفع و400 حركة ضغط و400 حركة قرفصة في يوم واحد، والأهم من ذلك كله عليه أن يتحلى بالمثابرة والإندفاع لاستكمال هذه التمارين.

مع هذه التمارين ستكتشف لماذا تصنَّف تدريبات رجال قوات البحرية الأميركية الخاصة بأنها الأقسى في العالم. وسيقودكم المدرب الملازم **ستيوارت سميث** عبر التمارين المصممة لجعلكم جاهزين جسديا وذهنيا لتنفيذ المهمات العسكرية الأصعب. وإذا اتبعتم هذه التمارين وأتمَمتوها ستجدون أنفسكم في أعلى مستويات اللياقة على الإطلاق.

مع الدليل الكامل إلى اللياقة البدنية لنخبة قوات البحرية الأميركية ستحصل على:

* تدريبات ابتدائية، متوسطة، ومتقدمة.
* تفاصيل عن الجري على الرمال، نمط السباحة خلال المعارك، وتقنيات رياضية أخرى خاصة.
* تدريبات للجزء الأعلى والأسفل من الجسم.
* تمارين رفع وانخفاض وتسلق للجبال.
* مئات الصور الخاصة التي تعرض تقنيات التمارين.





ISBN 2-84409-774-X
9792844097742

الدَّارُ العَرَبيّةُ للعُلومِ
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير - بناية الريم
تلفاكس: ٧٨٥١٠٧-٧٨٦٢٣٣-٨٦٠١٣٨ (١-٩٦١)
فاكس: ٧٨٦٢٣٠ (١-٩٦١) ص.ب: 13-5574 بيروت- لبنان
بريد الكتروني: E-mail: asp@asp.com.lb
العنوان على الوب: http://www.asp.com.lb